உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075		1974
பிரமாதீச		ஜனவரி
தை		இதழ் - 1
மலர் - 12		



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

द्युभिरक्तुभिः परिपातमस्मान्
अरिष्टेभिरश्विना सौभगेभिः ।
तन्नो मित्रो वरुणो मामहन्तां
अदितिः सिन्धुः पृथिवी उत द्यौः ॥

அச்விநி தேவதைகளே! இரவும் பகலும், குறையாத, நல்ல முறையில் ஈட்டிய செல்வத்துடன் வாழும்படி அருள் புரியவேண்டும். அந்தச் செல்வம் வீணாகாதபடி நன்கு பாதுகாக்கப்பெறவேண்டும். இதற்கு மித்திரன், வருணன், அதிதி என்ற தேவதைகளும், கடல், பூமி, ஆகாசம் என்ற இயற்கை தேவதைகளும் மனமுவந்து உதவி புரியட்டும்.

— ருக்வேதம் அச்விநீஸூக்தம்.

பணத்தை விட்டுக் குணத்தைக் கொள்க!

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய ஸ்வாமிகள்

நான் பலவிதமான இடங்களில் தங்க வேண்டியிருந்திருக்கிறது. சில இடங்களில் சமையல்கட்டு ரொம்பவும் கிக்கிடமாக இருக்கும். அங்கேயிருந்து ஒரேயடியாகப் புகை கிளம்பி நான் பூஜை செய்கிற மண்டபம் வரை வந்து கப்பிவிடும். மடத்து முகாமுக்குள் எங்கே போனாலும் புகையாயிருக்கும் இருப்பதற்குள் புகை எங்கே குறைச்சலாக இருக்கிறது என்று தேடிக்கொண்டே போவேன். கடைசியில் பார்த்தால் அடுப்படியிலேயேதான் புகை குறைவாக இருக்கும். அதனால் சமையற்கட்டுக்குப் பக்கத்திலேயே பூஜைக்கட்டை வைத்துக் கொள்வேன்.

அடுப்பிலிருந்துதான் புகை உண்டாகி, நாலாபக்கமும் பரவுகிறது. ஆனால் அடுப்படியில் புகை குறைவாக இருக்கிறது.

நான் பொதுவாகப் பட்டணங்களுக்குள் போகாமல் கிராமங்களிலேயே சஞ்சாரம் செய்வது என்று வைத்துக்கொண்டிருந்தேன். காரணம், பட்டணங்களில் நவநாகரிகம் என்கிற பெயரில் அநாசாரம் ரொம்பவும் அதிகம்; கிராமங்களில் அவ்வளவு இராது என்று எண்ணிக் கொண்டிருந்தேன். அப்புறம் பட்டணத்து ஜனங்களும் என்னை ரொம்பவும் வற்புறுத்தி அழைத்ததால் பட்டணங்களுக்குப் போகலானேன். நான் நினைத்ததற்குப் பெருமளவு மாறுபட்ட சூழ்நிலையைப் பட்டணத்தில் பார்த்தேன். இதில் எனக்குக் கொஞ்சம் திருப்திகூட ஏற்பட்டது வைதிக சிரத்தை, ஆசாரம், பூஜை, புரஸ்காரம் எல்லாம் கிராமங்களில் இருப்பதைவிடவும் கூடப் பட்டணங்களில் அதிகமாக இருப்பதாகவே தெரிந்துகொண்டேன். புகையை உற்பத்தி செய்கிற அடுப்பு அதை வெளியே அனுப்பிவிட்டுத் தன் இடத்தைக் கூடிய மட்டும் சுத்தமாக வைத்துக் கொண்டிருப்பதுபோல், பட்டணங்களில் சிருஷ்டிக்கிற அநாசாரங்கள் கிராமங்களுக்குப் பரவியிருக்க, பட்டணங்கள் கூடியவரை ஆசாரங்களில் பயபக்தி காட்டுவதாகத் தோன்றியது.

கிராம ஜனங்களுக்குப் பட்டணத்தில் இருப்பதுபோல் வேலை வெட்டிகள் அதிகம் கிடையாது. அவர்கள் சகல அநுஷ்டானங்களையும் குறைவில்லாமல் செய்ய வசதியுண்டு. ஆனால் பொதுவாக அவர்கள் அநுஷ்டானங்கள் எதுவும் செய்யாமல், சாஸ்திர விஷயங்கள் எதுவுமே தெரிந்துகொள்ளாமல் விருதாவாகக் காலத்தைப் போக்குகிறார்கள். பட்டணவாசத்து ஜனங்களுக்குத் தலை தெறிக்கக் காரியங்கள் இருக்கின்றன. ஆபீஸ் காரியம், சோஷல் சர்வீஸ், விளையாட்டு கிளப் எல்லாம் இங்கு அதிகம். இவற்றில் நமது ஆசார அநுஷ்டானங்கள் பலவற்றை விட்டுவிடும்படியாக இருக்கிறது. என்றாலும், "இப்படிச் செய்கிறோமே, இது தப்பு அல்லவா?" என்று பச்சாத்தாப

மும் பட்டணத்து ஜனங்களிடம் ஒட்டிக் கொண்டிருப்பதாகத் தெரிகிறது. அதனால்தான் எத்தனையோ வேலைநெரிசல்கள் இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு சின்ன பூஜை. கொஞ்சம் கொஞ்சம் அனுஷ்டானங்கள். பஜனை, புராணப் பிரவசனம், ஆலய வழிபாடு ஆகியவற்றைத் தனித் தனியாகவும் சங்கமாகக் கூடியும் காப்பாற்றி வருகிறார்கள். இது ஓரளவுக்குச் சந்தோஷம் தருகிறது.

பூரண சந்தோஷம் பழைய தருமங்களை நாம் பூரணமாக அநுஷ்டிக்குமாறு நம்மைச் செய்து கொள்ளும்போதுதான் உண்டாகும். இப்போதைய பட்டணவாச வாழ்க்கை முறையும், நவநாகரிகமும் வெறும் பணத்தையும் லௌகிக சௌக்கியங்களையும் தேடிப் போனதால் உண்டானவைதாம். பணத்துக்கான இந்த வேட்கை போக வேண்டும் குணவானாக வேண்டும் என்பதற்கே அவரவரும் பிரயத்தனப்பட வேணடும். மேலும் மேலும் பணம் தருகிற தொழில், மேலும் மேலும் கியாதி தருகிற காரியங்கள் இவற்றை விட்டு விட்டு நிம்மதியோடு நிறைவோடு அடங்கி வாழ்வதற்கு மனசார முயற்சி செய்யவேண்டும். பக்தியும், பூஜையும்கூடப் பணத்துக்காக, மற்றச் சௌகரியங்களுக்காகச் செய்யப்படலாம். நம் பூஜையை மற்றவர்கள் எப்படிச் சிலாகிக்கிறார்கள், நமது சாஸ்திர பாண்டித்தியத்தைப் பிறர் எப்படி மெச்சுகிறார்கள் என்பதில் எல்லாம் ஆசை உண்டாகக்கூடும். இவ்விஷயங்களில் மிகவும் ஜாக்கிரதையாக இருக்கவேண்டும். எல்லாவற்றுக்கும் மூலம் அகம்பாவத்தை விட்டுத் தொலைப்பதுதான். அது தொலைந்தால் அடக்கத்தோடு, ஆனந்தத்தோடு எந்தக் காரியத்தையும் ஈசுவரார்ப்பண புத்தியோடு செய்து நாமும் க்ஷேமம் அடையலாம்; லோகத்தையும் க்ஷேமமாக வைத்திருக்கலாம்.

இப்படி அவரவர்களும் ஆத்ம சிரேயஸை அடைகிறபோதே சமூக வாழ்வு நிம்மதியாகவும் சுபிட்சமாகவும் இருக்கிற வழி தொன்று தொட்டு இந்தத் தேசத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறது. அதை 'நாகரிக வாழ்க்கை' என்கிற பெயரில் விட்டுவிட்டோமே என்பதை நினைத்தால்தான் பரிதாபமாக இருக்கிறது. மேல்நாடுகள் சிறுகச் சிறுக நாகரிக மார்க்கத்தில் போய்க் கொண்டிருக்கின்றன. ஆனால் இப்போதே மேல்நாட்டில் பலர் வாழ்க்கையின் நிறைவு இந்த நவநாகரிகத்தில் இல்லை என்று சலிப்படைந்து, நம்முடைய வேதாந்தம், பக்தி முறை இவற்றுக்குத் திரும்ப ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். அநாதி காலமாக நமக்கு வந்துள்ள அற்புதமான பிதுரார்ஜிதத்தை நாம் அலட்சியம் செய்துகொண்டிருக்கிறோம்.

இத்தனை கோளாறுகளுக்கும் மூலம் பணமே பெரிதாகி விட்டதுதான். இனியாவது பணத்தில் பற்றுதலை விடவேண்டும். சத்குணங்களைச் சம்பாதிக்கப் பாடுபடவேண்டும். அப்போதுதான் ஜன்மா எடுத்த பலனை நாமும் அடைந்து லோகத்துக்கும் உபகாரம் செய்தவர் ஆவோம். (நன்றி - கல்கி)

மனமும் அதன் குணங்களும்

[சரீரம் உருவில் பெரிது. அதில் இருக்கும் மனம் என்ற அவயவம் பரம ஸூக்ஷ்மம். ஆயினும், சரீரத்தின் எல்லா அலுவல்களிலும் மனம்தான் தலைமை வகிக்கிறது சரீரத்தின் ஆரோக்கியப் பாதுகாப்பு, வியாதி சிகித்ஸை, தடுப்பு இவை களிலும் மனத்துக்கு முக்கியத்துவம் இருக்கிறது. மனத்தில் ஏற்படும் ரோகங்கள் சரீரத்தையும் சரீரத்தில் உண்டாகும் நோய்கள் மனத்தையும் ஆக்கிரமிக்கின்றன. மனத்துக்கும் சரீரத்திற்கும் தவிர்க்க முடியாத இணைப்பு இருப்பதால், சரீரத்தை ரக்ஷிப்பதற்கு மனத்தைப்பற்றிய தத்துவங்களை யும், ஓரளவு அறிதல் மிகவும் உபயோகமாகும் இந்த லக்ஷ்யத்துடன் சில கட்டுரைகள் பிரசுரமாகின்றன. இக்கட்டுரை களைப் பற்றி வாசகர்களுடைய அபிப்பிராயங்களையும், ஐயங் களையும் வரவேற்கிறோம். —ஆசிரியர்]

நமது சரீரத்தில் பலவித கார்யங்கள் நடக்கின்றன. சரீரத்தின் கார்யங்கள் பொதுவாய் அறிதல், செய்தல் என்று இருவகைகளாய் இருக்கின்றன. இவைகளைச் செய்வதற்குக் கருவிகள் எவை? என்ற கேள்விக்கு; பார்வையை அறிவதற்குக் கண்கள், சப்தத்தை அறிவ தற்குக் காதுகள், சுவையை அறிவதற்கு நாக்கு, ஸ்பாசத்தை அறியத் தோல், வாசனையை அறிய மூக்கு. ஆகிய ஐந்து அறியும் இந்திரியங் கள் இருக்கின்றன. கால்-கை-வாய்-மலதுவாரம்-உபஸ்தம் (ஆண்-பெண் குறி) என ஐந்து செயற்கருவிகள், நாம் செய்ய விரும்பும் காரி யங்களைச் செய்வதற்கு இருக்கின்றன—என்று பதில் சொல்லுவோம். இது யதார்த்தமா என கவனிப்போம்.

அவள் வந்து போனது தெரியாது; என்னைக் கூப்பிட்டார், தொட் டார் என்பது தெரியாது; என்று ஒருவர் கூறினால் — கண் காதுகள் பழுதின்றி நன்றாய் இருக்கின்றனவா? உறங்கிக்கொண்டிருந்தீரோ? என்ற வினாவிற்கு, என் கண்காதெல்லாம் தீக்ஷ்ணமாயிருக்கின்றன. நான் உறக்கத்திலும் இல்லை; விழித்துக்கொண்டுதான் இருந்தேன்; என்று விடை தருகிறார். இந்த மாதிரி அநுபவம் எல்லோருக்கும் சில சந்தர்ப்பத்தில் சம்பவிக்கிறது. இந்த சம்பவம் கண் மட்டும் சுயமாய் சுதந்திரமாய் பார்வையை அறிய சக்தியுள்ளதல்ல; மற்ற அறிவு இந்திரியங்களுக்கும் இதே நிலைதான். கண் காது பார்க்கிறதும் கேட் கிறதும், வேறு ஒரு உட்கருவியின் சம்பந்தம் இருந்தால்தான். அந்த உட்கருவியின் சம்பந்தம் இல்லாவிட்டால் கண் முதலிய இந்திரியங்கள் செயலற்றவை — என்று நிரூபிக்கின்றது.

வெளி விஷயங்களை கிரஹிக்க, கண் முதலிய - அறிவு இந்திரியங்களை செயல்படுத்தும் ஒரு தனிக் கருவி உள்ளே இருக்கிறது என்பதை மேற்கூறியபடி அநுமானத்தினால்தான் நிச்சயிக்கத்தக்கது. உள்ளே இருப்பதனால் இந்தக் கருவிக்கு உள்ளம் என்றும், அந்த: கரணம் (அந்த: - உள்ளே, கரணம் – கருவி) என்றும் பெயர். இந்தக் கருவி செய்யும் பலவித கார்யங்களைக் கருதி, மனம்-சித்தம்-புத்தி என்று மாற்றுப் பெயர்கள். மனம் என்றே அதிக வழக்கு.

மனதின் இருப்பிடம் எது? சரீரத்தில் மனம் என்ற கருவியின் இருப்பை அநுமானத்தினால் நிச்சயித்ததுபோல, இதன் இருப்பிடத்தை நிச்சயிக்க வெளிசாதனம் அல்லது அநுமானம் கூட ஒன்றும் கிடையாது. சூக்ஷ்ம தர்சனீ (Microscope) எச்ஸ்ரே (Xray) போன்ற துணைக் கருவி மூலமாயும் மனத்தின் இருப்பிடத்தை இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில் கண்டுகொள்ள முடியவில்லை. அவ்வளவு ஸூக்ஷ்மமான வஸ்து மனம். சிரஸில் மூளை-ஆசயம் (Brain centers) தான் மனத்திற்கு இருப்பிடம் என்று எண்ணுவது சிந்தனைக்குரியதே. ஜீவன் உடலைவிட்டுப் பிரிந்து போன பின்பும், மூளை இருக்கிறது ஆனால் மனத்தின் கார்யம் எதுவும் நடக்கவில்லை. இந்த அநுமானத்தினால் மனம் ஜீவனுடன் சேர்ந்து தான் இருக்கிறது; தனியே பிரிந்து இல்லை. என்பது நிச்சயமாகிறது. ஜீவனுடைய இருப்பிடம் உடல் பூராவுமே. ஆயுர்வேதம் யோகம் வேதாந்தம் முதலிய சாஸ்திரங்கள் ஜீவாத்மா மனிதன் அவரவர் ஹ்ருதயத்தில், அறிந்து உணரும்படி இருக்கிறான் என்று உபதேசிக்கின்றன.

இந்த அபிப்பிராயம் மெய்யென்று நிரூபிக்கலாம். நீ யார்? என்று ஒருவனை சுட்டிக் கேளுங்கள். அவன் தன் பெயரைச் சொல்லுவதற்கு முன்பு, தனது கையினால் தன் மார்பைத் தொட்டுக்கொண்டு, நான் இன்னவன் என்று கூறுவான். தலையைத் தொட்டுக்கொள்வதே இல்லை. மனதும் ஜீவாத்மாவும் யதார்த்தத்தில் வெவ்வேறு பொருள்தான். ஆனால், ஜீவனுக்கு முக்தி ஏற்படும் வரையில் மனதும் ஜீவனும் சேர்ந்தே எந்த நிலையிலும் எப்பொழுதும் இருக்கின்றன. மனம் ஜீவனுடன் சேர்ந்தே தாயின் கர்ப்பாசயத்தில் இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில் நுழைகிறது. ஸ்தூல சரீரத்தைவிட்டு ஜீவன் வெளியேறும் பொழுது மனதும் ஜீவனுடன் போய்விடுகிறது. ஆதலால் ஜீவனும் மனதும் இந்திரியங்களுக்கு இலக்காவதல்ல.

மனத்தின் உருவம் பரமாணுதான். ஆனால் அதன் சக்தியோ அபாரம். மனிதரின் உடலிலும், உள்ளத்திலும், புலன்களிலும் நடைபெறும் நல்ல-கெட்ட ஸகலமான கார்யங்களையும் அறிந்து, பிரேரணை செய்து, நிறைவேற்றும் கருவி மனம் ஒன்றுதான்.

சரீரத்தின் பல கார்யங்களையும் செயல்படுத்துவதற்கு வாயு-பித்த-கபங்கள் என்று மூன்று தாது த்திரவியங்கள் சரீரத்தில் அமைந்

திருக்கின்றன. அதுபோல, மனமானது ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் என்று மூன்று குணங்கள் மயமாகி எல்லா அலுவல்களையும் நிறைவேற்று சிறது மனம் மிக நுட்ப வஸ்துவாயினும், அது மகத்தான சக்தியுள்ள தாயிருப்பதால், மனத்தில் அடங்கியுள்ள ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்க ளுக்கு மஹா குணங்கள் என்று பெயர். மனம் நிறைவேற்றும் அலுவல் கள் அனந்தமாயினும், எல்லாமும் ஸத்வரஜஸ்தமஸ் மூன்றின் சுபா வங்களில் அடங்கிவிடுவன. ஆதலால், மஹா குணங்களின் சுபாவங் களையும் கார்யங்களையும் விவரமாய் பிரித்துப் பேசுவதுதான் மனத் தைப் பற்றிய ஸகல சாஸ்திரங்களும்.

மனம் சரீரத்தில் எவ்விதம் கார்யங்களை நிகழ்த்துகின்றது என்றும் ஆயுர்வேத சாரீரம் (Physiology) விவரணம் செய்கின்றது. மனம் அணுமாத்திரமே ஆயினும் சரீரம் உள்-வெளி பூராவும் பூர்ண வியா பகமாய் ஆகிறது. இதற்கு சாதனமாக ஹிருதய குகையிலிருந்து மனம் உடல் எங்கிலும் போய்சேருவதற்கு, ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் (குழாய் கள்) உடல் பூராவும் விஸ்தரித்து இருக்கின்றன. இவைகளுக்கு மனோவஹஸ்ரோதஸ்ஸுகள் என்று பெயர். மனம் பார்க்க முடியாத பொருளாய் இருப்பது போலத்தான், மனோவஹஸ்ரோதஸ்ஸுகளும் சூக்ஷ்மதர்சநீ (Microscope) உதவியுடனும்கூடக் கண்களுக்குப் புலப் படாதவை. கண்களுக்குத் தெரியக்கூடிய, உடல் முழுதும் பரவியுள்ள, நாடிகளுடைய (Nerves) உள்ளே மனத்திற்கு வழியான பரம நுட்ப மான ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் இருக்க வேண்டும் என்று ஊகிப்பது பொருத் தமாயிருக்கலாம்.

மனம் தன் ஸ்ரோதஸ் வழியே கண்-காது-மூக்கு-நாக்கு-தோல் களுக்குச் சென்று, அவைகளை ரூபம்-சப்தம்-வாசனை-சுவை-ஸ்பரிசம் ஆகிய வெளி விஷயங்களை கிரஹிக்கும்படியாக செயல்படுத்துகின்றது. பிறகு மனம் அந்த அந்த அறிவை அடைகிறது. ஒரே சமயத்தில் சேர்ந்தாற்போல் கண் முதலிய ஐந்து இந்திரியங்களையும் விஷயங்களை வாங்கச் செயல்படுத்தும் ஆற்றல் மனத்திற்கு கிடையாது ஒரு சமயத்தில் ஒரு இந்திரியத்திடம் ஓடவே மனத்தினால் முடியும். மனம் ஒன்றுதான். அதிகமல்ல. ஆயினும், ஊஹம் செய்யவே சாத்திய மாகாத அவ்வளவு அதிகமான வேகத்தில், மனம் ஒன்றிலிருந்து வேறு இந்திரியத்திற்குப் பாய்ந்து வேலை செய்வதினால் ஏக காலத்தில் கண் பார்வையும் காது கேள்வியும் நடக்கின்றன போல தோன்றுகிறது. உண்மையில் வெவ்வேறு காலத்தில்தான்.

தேகத்தில் எந்த அசைவும் ஓட்டமும் வாயுவினால் நடத்தப்பட வேண்டும். மனோவேகம் என்று பிரசித்தம். அவ்வளவு சீக்கிரம் வேக மாய் ஓடுகிற அந்த மனதிற்கும் வேக சக்தியைத் தருவது சரீரத்தி லிருக்கும் ரஜோ குணமுள்ள வாயுதான் என்று ஆயுர்வேதத்தின் சித்தாந்தம்.

வாயுவின் உதவியுடன் மனம் - கைகால் வாக்கு மல துவாரங்கள்- உபஸ்தம் (ஆண் பெண் குறி) ஆகிய செயல் கருவிகளைத் தனித்தனியே அடைந்து, அவைகளைத் தனித்தனியே செயல்படுத்துகிறது.

மனம் ஞானேந்திரியங்கள் கர்மேந்திரியங்களைக் கொண்டு பல கார்யங்களை நிறைவேற்றுகிறது என்பது மட்டுமல்ல. இந்திரியங்களை அபேக்ஷிக்காமலேயே மனம் நிகழ்த்தும் கார்யங்கள் பலவகை. சுருக்கமாய் பிரிப்போம்.

1) சிந்த்யம்: ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் செய்ய வேண்டுமா? வேண்டாமா? என்று சிந்தனை செய்வது.

2) விசார்யம்: இது இவ்விதம் இருக்கத்தக்கதா? தகாததா என்று விமர்சனம் செய்தல்.

3) ஊஹ்யம்: இதை இவ்விதம் செய்தால், இவ்விதம் பலிக்கக் கூடியது என்று வரக்கூடிய பயனை ஊஹம் செய்தல்.

4) த்யேயம்: பரம்பொருளை சுத்த சைதந்ய ஸ்வரூபமாகவோ, பராசக்தியுடன் சேர்ந்ததாகவோ, தன் மனதுக்கு உகந்த உருவத்துடனோ, அதே சித்தத்துடன் தியானம் செய்வது அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளை அல்லது விஷயத்தை தியானம் செய்வது.

5) ஸங்கல்ப்யம்: இது நல்லது அல்லது கெடுதல் என்று காரணங்களைக் கொண்டு பரீக்ஷித்து தீர்மானித்தல்.

6) அநுபாவ்யம்: இன்பங்களையும் துன்பங்களையும் உணர்ந்து அநுபவித்தல்.

7) நிஜ நிக்ரஹணம் (தன்னடக்கம்): மனமே முதலில் சிந்திக்காமல் ஒரு குற்றமான கெடுதலான எண்ணத்தை எண்ணுகிறது. கெட்ட கார்யத்தை இந்திரியங்கள் மூலம் நடத்தவும் தொடங்குகிறது. ஆனால் தன் தவறுதலைப் பிறகு தானே உணர்ந்து, பச்சாதாபம் கொண்டு, கெட்ட எண்ணத்தையும் கார்யத்தையும் அகற்றிக் கொள்ளுகிறது. நல்லதை மேற்கொள்ளத் தீர்மானிக்கிறது. அவ்வாறு செய்வது.

8) ஸ்மரணம்: அறியப்பட்ட-செய்யப்பட்ட விஷயங்களை ஞாபகம் வைத்துக்கொள்ளுதல். அவசியமான சந்தர்ப்பத்தில் அதை உபயோகித்தல்.

மனத்தின் இவ்வளவு கார்யங்களிலும் வாயு-பித்த-கப தாதுக்கள் உதவி செய்கின்றன. ஐந்துவித வாயுக்களில் ஹ்ருதயத்தில் இருக்கும் வியான வாயு – சரீரம் எங்கிலும் சுற்றிக்கொண்டும், வியாபித்துக் கொண்டும், ரக்தம் முதலிய தாதுக்களைக் கடத்திக்கொண்டும் இருப்பதுடன் மனதினால் ஏவப்படும் கர்மேந்திரிய கார்யங்களான அங்கங்களின் நீட்டல், மடக்கல், தாழ்த்துதல், தூக்குதல், குறுக்காகப்

போடுதல் இவைகளை எல்லாம்கூடச் செய்கின்றது. முக்கியமாய் பிராணவாயுதான் மனதில் உத்ஸாஹ சக்தியை ஊட்டுவது. ஐந்துவித பித்தங்களில் மனதிற்கும் இடமான ஹிருதயத்தில் இருக்கும் ஸாதகம் என்ற பித்ததாது. மனதின் அறிவு கார்யங்களில் மனதிற்கு புத்தி, மேதை, பகுத்தறிவு, பராக்கிரம சக்திகளைத் தருகிறது. கண்ணி லிருக்கும் ஆலோசகம் என்ற பித்ததாதுவின் அம்சம், ரூபங்களை கிரஹிப்பதற்கு மனதிற்கு உதவி செய்கிறது. மார்பில் இருக்கும் அவலம்பகம் என்ற பெயர் கொண்ட கபதாது அம்சம், மனதிற்கு ஸஹிக்கும் தன்மை, பொறுமை, தைர்யம், ஈகை ஆகிய மனதின் எண்ணங்களை அடைய ஸஹாயமாயிருக்கிறது. நாக்கில் போதகம் என்ற கபாம்சம், சுவையறிவை அறிவதில் உதவி செய்கிறது. மூளை யிலிருக்கும் தர்ப்பகம் என்ற கபாம்சம் மனது—அறிவு இந்திரியங்க ளுடைய ஸ்ரோதஸ்ஸுகளுக்கு புஷ்டி கொடுத்து, பஞேகதி தடை படாமல் போஷணம் செய்கிறது.

வாயு-பித்த-கப தாதுக்கள் மனதின் தனிப்பட்ட கார்யங்களிலும் ஈடுபடுவதை சுருக்கமாய் காண்பித்தோம். ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ்—மஹாகுணங்கள் மூலம் நடைபெறும் மனதின் கார்யங்கள் பல. அந்த விபரம் தொடரும்.

பற்கள் வலிவிழப்பதேன்!

பற்களின் வலிவு அவைகளின் மேல் கவசத்தையும் எகிற்றின் வலிவையும் பொறுத்துள்ளது. எகிற்றில் அழுந்தியுள்ள பற்களின் வேரின் மூலம் பற்கள் ஊட்டத்தைப் பெறுகின்றன. எகிறு இறுகி வலிவுடன் இருந்தால் பற்கள் ஆடாது. வலிவுடன் நிற்கும். எகிறு பலவீனப் படப் பல காரணங்கள் :

(1) எப்போதும் எதையேனும் வாயில் போட்டுக் கொரித்துக் கொண்டிருப்பர் சிலர். பெரும்பாலும் இவை இனிப்புடையவை. மாப்பண்டத்தாலானதோ மாவாகக் கூடியதோ தான் இப்படிக் கொரிக்க பயன்படும். இதன் சிறு பகுதிகள் பற்களிடையே தங்கும். எதைத் தின்றாலும் வாய் கொப்பளிக்கும் பழக்கம் இருப்பவர்களுக்கு இதனால் எந்தத் தொந்தரவும் இல்லை. பலருக்கு இந்தப் பழக்கம் இருக்காது: அடிக்கடி காபி டீ போன்ற பானங்கள் பருகுபவர் பலர். எல்லாம் இனிப்பவையே. இவைகளைப் பருகுபவர் உடன் வாய்க் கொப்பளிக்க விரும்புவதில்லை. காபி டீ மணம் வாயைவிட்டகலுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை.

இப்படி வாயில் தங்கும் இனிப்பு, ஜீர்ண காலத்தில் வயிற்றில் சுரக்கும் புளிப்பின் வாடை வாயில் உள்ள இனிப்பைப் புளிப்பாக்கி விடும். புளித்த உணவுப் பகுதி எகிறுகளின் இறுக்கத்தைத் தளர்த்தி நீர்க்கச் செய்துவிடும். பற்களுக்கும் எகிறுக்கும் நடுவே உள்ள இடைவெளி விரிந்து அதில் வாய் மலப்பொருள் தேங்கி அழுகும். அதனால் எகிறுகளில் அழற்சி மிகும். இப்படி அழற்சியும் இடைவெளியும் அதிகமாகி, அதற்கான காரணங்கள் தவிர்க்கப்படாதிருக்கும்போது எகிறு சுருங்கித் தளர்ந்து பற்களின் பிடிப்பைத் தளர்த்தும். பற்களிடையே சேர்ந்த அழுக்கு—காரை இறுகி இந்த இடத்தைப் பிடித்துக் கொள்ளும். காரைகளை அகற்றினால் ரத்தக் கசிவும் பற்களின் ஆட்டமும் அதிகமாகும். இதற்குப் பயந்து பலர் இந்தக் காரைச் சுவற்றை அகற்றவே மாட்டார்கள்.

காரை சேராமல் பாதுகாப்பது அவசியம். காரை சேர்ந்தால் அதை நீக்குவதும் எகிறு இறுகி அந்த இடைவெளி நிறையும்படி செய்வதும் கஷ்டமல்ல. காரையை நீக்குவது அவசியம்.

எகிறு பலவீனப்பட மற்றொரு காரணம், உணவு பெரும்பாலும் மென்மையாக்கப்படுவதாகும். கரும்பு தின்ன அதைக் கடித்து மென்று சுவைத்துச் சாற்றை உறிஞ்சிச் சாப்பிட நாக்கின் மேல்பரப்பிலுள்ள சுவையை உணர்த்தும் கோளங்கள் சுறுசுறுப்படைகின்றன.

பற்கள் அழுக்கு நீங்கி பளபளப்புடன் துலங்குகின்றன. கடித்துமெல்லும்போது, தேகப் பயிற்சியால் கைகால்களிலுள்ள தசைகள் வலிவு பெறுவதுபோல், தசைகளாலான எகிறுகள் வலிவடைந்து இறுகுகின்றன. (இந்தப் பயிற்சி முடிந்த பின்னர் வாய் கொப்புளிக்கும் பழக்கம் காணப்படுவதில்லை. இதில் கவனம் அவசியம். சிறுவர்களும் பெரியோர்களும் கரும்பு யுத்தம் முடிந்ததும் வாய்கொப்புளித்து விடுங்கள்)

ஆப்பிளா - ஜூசாக்கிச் சாப்பிடுகின்றனர். ஆரஞ்ஜா - ஜூஸ். பழங்களை ஸாலடாக்கிச் சாப்பிடுவதை விட பற்களுக்குச் சிறிது பயிற்சி அளிக்கலாமே. கறுக்கு முறுக்கெனச் சாப்பிடும் தின்பண்டங்கள் மறைந்து வருகின்றன. முற்றிய தேங்காய்த் துண்டை மெல்ல, ஸாவகாசமாக மென்று சுவைத்துக் கொண்டே இருக்க, வாய்ப்புண், எகிற்றில் அழற்சி நீங்கும். எகிறு வலுப்படும். பொருள்விளங்கா உண்டை (பொரிவிளாங்காய் உண்டை என்பர்) சீடை, முறுக்கு இவை இந்தப் பிரிவில் உதவுபவை.

பற்களைச் சுத்தி செய்ய இன்று கிடைக்கும் பற்பசைகளும் பற்பொடிகளும் தித்திப்பானவையே. இவை பல் துலக்கப் பயன்பட்டபின் சரியே கொப்புளித்து அகற்றப்படாவிடில் இவையே நோய்க்குக் காரணமாகலாம் சிறுவர்கள் இதன் இனிப்புக்காக இதை விரும்பிப் பயன்படுத்துவதும் அவசரப்பட்டு சரியே வாய்க்கொப்புளிக்காமல் வருவதும் உண்டு. இதிலும் கவனம் தேவை. ஆயுர்வேதம் இவ்விஷயத்தில் ஒரு புதிய விஷயத்தைக் கூறுகிறது. பற்களைத் துலக்கப் பயன்படும் பசையோ பொடியோ கசப்பும் காரமும் துவர்ப்பும் மிக்கதாக இருக்க வேண்டும்.

ப்ராதர் புக்த்வா ச ம்ருத்வக்ரம் கஷாய கடுதிக்தகம்
பக்ஷயேத் தந்தபவனம் தந்தமாம்ஸாங்யபாதயங்

என்பது வாக்படரின் சூத்திரம் வாய்க்குப் பிடித்தமான தித்திப்பை விட்டுக் கசப்பையும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அவசியமானதாகக் குறிப்பிடக் காரணம் உண்டு.

அன்ன-பான வகைகள், அன்னப்பாதையான மஹாஸ்ரோதஸ் (தொண்டைக் குழியிலிருந்து குதத்துவாரம் வரை உள்ள பகுதி) ஸில் அடையும் ஜீர்ணத்தின் பல நிலைகளில் வாயில் ஊறும் உமிழ் நீருக்குப் பெரும் பொறுப்பு உண்டு. (1) உமிழ் நீரில் உள்ள (Ptyalin) ப்டையலின் என்ற என்ஸைம் (பித்த அம்சம்) அரிசி முதலியவைகளிலுள்ள மாச்சத்தைச் சர்க்கரையாக மாற்றவல்லது. இந்த என்ஸைம் ஒருபுறமிருக்கட்டும் இதைவிடச் சிறப்பான சில பணிகள் உமிழ் நீருக்குண்டு. (2) உமிழ்நீர் குறைந்தால் வாயும் தொண்டையும் உலர்ந்து விடும். நாவரட்சியால் நீர்வேட்கை - தாக உணர்வு ஏற்படும். வரண்ட உணவு அதிகம் ஏற்கும்போது இந்நிலையைக் காணலாம்.

ரத்தத்தின் ஜலாம்சம் கடுமையான பேதி முதலியவற்ருல் வெளிப்படும் போதும் இந்நிலே ஏற்படும். நாட்பட்ட ஜலதோஷத்தில் சில நிலே களில் மூக்கடைபட்டு வாயால் மூச்சு விடுபவர் உண்டு. இரவில் இவர் கள் குரட்டைவிட்டுத் தூங்குவதும் உண்டு. வாயால் மூச்சு விடுவதால் வாயில் ஊறும் நீர் உலர்ந்து தாகம் அதிகமாகும். இப்படிப்பட்ட சில விசேஷ நிலேகளேத் தவிர பெரும்பாலும் உடலில் நிறைந்துள்ள ஜலாம்சத்தின் நிறை-குறை நிலேகளே உணர்த்தும் முக்கியப் பணி இந்த உமிழ் நீருடையதாகும்.

(3) நாக்கிலுள்ள சுவை கோளங்கள் (Taste buds) தன்னுடன் மிக நெருங்கி வருபவனவற்றின் சுவையைத்தான் அறியமுடியும். இந்த நெருக்கத்தை உமிழ்நீர் ஏற்படுத்தித் தருகிறது. உமிழ்நீர் மெல்லப் பட்ட உணவின் பகுதியைக் கரைத்துச் சுவைக் கோளங்களின் மேல் படச்செய்கிறது. ரஸபோதனம் என்ற சுவை உணர்வு இதன் மூல மாக நடைபெறுவதால் உமிழ்நீர் போதகம் என்ற கபத்தின் ஸ்தான மாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

(4) இந்தச் சுவை உணர்வின் எதிர் உணர்வு (Reflex action) விளேவாகவே இரைப் பையில் ஜீர்ணத்திரவங்கள் சுரக்கின்றன. ஆக இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவம் சீராகச் சுரப்பதற்கும் உமிழ்நீர் காரண மாகிறது.

(5) வாய் தொண்டை முதலிய பகுதிகள் எப்போதும் ஏதேனும் ஒரு பணியில் ஈடுபட வேண்டி வருகிறது. பேச்சிற்கும் உண்பதற்கும் முக்கிய ஸ்தானம். கர்மேந்திரியம் ஞானேந்திரியம் என்ற இரு துறை களிலும் இதற்குப் பங்கு உண்டு. ஆதலால் அதன் உட்புறம் எப்போ தும் நெய்ப்புடன் எளிதில் இயங்கக்கூடியதாக இருக்க நெய்ப்பும் நெகிழ்ச்சியும் உமிழ் நீரால் கிடைக்கிறது குரலின் மென்மை இதைப் பொறுத்தது. தொண்டை கரகரப்பது உமிழ்நீர் அதிகம் பேச்சால் செலவாகி வாய் வரண்டு விடுவதன் விளேவே.

(6) உமிழ் நீரில் (Mucin) ம்யூஸின் என்ற புரதம் அதை நெய்ப் புடனிருக்கச் செய்கிறது. உண்ணும் உணவு உமிழ் நீரின் ஜலாம்சத் தால் நைந்து, ம்யூஸினுல் குழைந்து நாக்கால் புரட்டப்பட்டுப் பற் களில் மசிகிறது. இந்த நெகிழ்ச்சியும் குழைவும் ஏற்படுவதால்தான் எளிதில் எந்த உணவையும் தொண்டையைப் பாதிக்காமல் விழுங்க முடிகிறது.

(7) உணவு உண்ணும் நேரம் நீங்கலாக மற்ற நேரங்களில் வாய்ப் பகுதியைச் சுத்தமாக வைத்துக்கொள்வது உமிழ் நீரின் முக்கிய பணி யாகும். தங்கியுள்ள உணவுப் பகுதிகளே அழுகவிடாமல் புரட்டி உட் செலுத்தி வாயில் நாற்றமில்லாமல் செய்கிறது. ஜ்வரம் முதலிய தாப நோய் நிலேகளிலும் வயிற்றில் புளிப்பு மிகுந்தபோதும் உமிழ்நீர் வரண்டுவிடுவதால் வாய் நாற்றமும் நாக்கில் அழுக்கும் ஏற்படுகிறது.

(8) வாயில் பற்பல நோய்க்கிருமிகள் தங்க இடமுண்டு. உணவுப் பகுதிகள் பற்களின் இடுக்குகளில் சேரும்போது இந்த நோய்க் கிருமிகளுக்கு உணவுப் பஞ்சமில்லை. இந்த கிருமிகள் பற்களின் மேல் கவசத்தை (தந்த்வல்கம்–எனுமல்) அரித்துவிடும். பற்களைச் சொத்தை (கிருமிதந்தம்–Caries) யாக்கும். கிருமிகள் பற்களில் இடுக்கிலுள்ள உணவை உண்ணும்போது விளையும் அமிலம் தந்தவல்கத்திலுள்ள சுண்ணும்புச் சத்துடன் சேர்ந்து ஏற்படும் புதிய கலவையே காரை (Tartar). தந்தவல்கம் சுண்ணும்புச் சத்தை இழந்ததும் பற்கள் நொறுங்கிவிடுகின்றன. இப்படி எல்லாம் நேராமல் வாயைத் தூய்மை யாக்கும் பணி உமிழ் நீருடையது.

(9) வெகுவேகமாக ஓடி வருகிறோம். உட்சூடு அதிகமாகிறது. களைப்பு மிகும்போது வாயால் மூச்சு விடுகிறோம். உமிழ் நீருடன் கலந்து மூச்சு உள்ளிழுக்கப்பெறும்போது உட்சூடு தணிகிறது. நாய் முதலிய பிராணிகள் வெகுநேரம் இரைப்புடன் பெருமூச்சு விடும் போது நாக்கை தொங்கவிட்டுக் கொண்டிருப்பதையும் அதிலிருந்து உமிழ்நீர் கசிவதையும் காணலாம்.

10. நோய்களின் கடுமையான சில நிலைகளில் நாக்கு வழியே விஷமாக்கப்பெற்ற மலங்கள் வாய்வழியே வெளியேற்றப்பெறுவதைக் காணலாம். விருக்க (கிட்னி) நோய்களில் யூரியா, அக்ன்யாசய (பாங்க்ரியாஸ்) நோய்களில் சர்க்கரை, காரீய விஷயத்தில் கந்தகமும் சுண்ணும்பும் உமிழ்நீரின் மூலம் வெளியேறுவதைச் சோதனைகள்மூலம் அறியலாம். பித்த நோய்களில் பித்தத்தின் அம்சம் உமிழ்நீர் மூலம் வெளியாகி வாய் கசப்பதை காணலாம். சிலசமயம் மஞ்சள் படிவதும் இத்தகைய நோய்நிலைகளைக் குறிப்பிடுவதாக அமையும். க்ளூகோஸ் ஊசி ஏற்றியதும் நாக்கில் இந்தத் தித்திப்பை அறியலாம். ரத்தத்தில் அதிக அளவு சர்க்கரை அம்சம் சேர்ந்துள்ளதை இது குறிக்கும்.

உமிழ் நீரின் இத்தகைய பல பணிகளைக் கவனித்துத்தான் ஆயுர் வேதம் கசப்பு துவர்ப்பு உரைப்பு மிக்க பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கச் சொல்கிறது. பற்களைச் சுத்தம் செய்வது என்ற லக்ஷ்யம் மட்டும் போதாது. உமிழ் நீரைச் சுத்தம் செய்வதும் அதன் கோளங்களுக்குச் சுறுசுறுப்பும் புத்துயிரும் அளிப்பதும், உண்ணும்போதும் பிறகும் ஏற்பட்டுள்ள சுவைக் கோளங்கள் உமிழ்நீர் களுக்கும் ஏற்படும் அழற்சியை நீக்குவதும் பற்கள் துலக்கும்போது கவனிக்கப்பெற வேண்டும்.

துவர்ப்பு புண்ணை ஆற்றும். கசப்பு அயர்வைப் போக்கும். அதிக அளவில் சுரப்பதையும் அழற்சியையும் போக்கும். உரைப்பு சுவைக் கோளங்களையும் உமிழ்நீர்க் கோளங்களையும் தூண்டும். வாயில் ஏற்

படக்கூடிய இனிப்பு-புளிப்பாக மாறும் நிலையை இது மாற்றி மறுபடியும் இனிப்பான இயற்கையான உமிழ்நீர் சுரக்க வழிசெய்யும். புளிப்பான தயிரிருந்த பானையில் பால் விட்டுப் புரை குத்தும்போது மறுபடியும் புளிப்பு மிகுந்த தயிரே கிடைக்கும். இனிக்கும் தயிர் கிடைக்காது. இனிப்பான தயிர் கிடைக்கப் பானையில் புளிப்பின் லவலேசமும் இல்லாதபடி சுத்தம் செய்வது அவசியம் அப்படியே புளித்து நாறும் வாய்க்கு, அந்தப் புளிப்பின் அடிப்படையே மாறும் வகையில் கசப்பும் துவர்ப்பும் தூய்மை தரக் கூடியவை. வரட்சி தரும் சுவையானதால், பிசிபிசிப்பால் ஒட்டிக்கொள்ளக் கூடிய உணவுப் பகுதிகள் பிசிபிசிப்பு குறைவதால் இடுக்குகளிலிருந்து விடுபட்டு எளிதில் வெளியாகும். வாய் மொரமொர என்றிருக்கும். புது உணவை விருப்பத்துடன் ஏற்கும்.

அழற்சி நீங்கிச் சுறுசுறுப்புடன் இயங்கும் உமிழ்நீர் கோளங்களும் சுவைக் கோளங்களும் உணவில் ருசியையும் ஜீர்ணத்தையும் அளிக்கும். இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவங்களை நன்கு தூண்டிவிடும்.

மற்றொன்றும் கவனிக்கத்தக்கது. பொதுவாகப் பற்களைத் துலக்க இந்த மூன்று சுவைகளை முக்கியமாகக் குறிப்பிட்ட ஆயுர்வேதம் மற்ற சுவைகளுள்ள பற்பசைகளையோ பற்பொடியையோ உபயோகிக்கக் கூடாதெனச் சட்டமியற்றவில்லை. இரைப்பையில் ஜீர்ணத்திரவக் குறைவால் பசி மந்தித்து உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகாத நிலையில் பற்களைத் துலக்கும்போது இந்த மூன்று சுவைகளைவிட புளிப்பும் உப்பும் கலந்தவை பல் துலக்க நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் வாந்தி வெகுட்டலுக்கு இடமளிக்கும். வாய் உலர்ந்து புண் அதிகமான நிலையில் இனிப்பே அதிகம் நல்லது. கசப்பும் துவர்ப்பும் மேலும் வரட்சியையும் புண்ணையும் அதிகமாக்கும். இப்படி பெரும்பாலும் கசப்பும் உரைப்பையும் துவர்ப்பையும் அதிக அளவில் பெற்ற பல் துலக்கும் சாதனத்தில் சமயத்திற்கேற்றபடி தித்திப்பையோ உப்பையோ சேர்த்து உபயோகிப்பதும் நல்லதே. தித்திப்பிற்குத் தேனைச்சேர்த்துக் குழப்பித் தேய்ப்பது, உப்பிற்கு இந்துப்பையும் கடலுப்பையும் சேர்த்துக் கொள்வது, வேக்காளம் புண் அதிகம் உள்ள நிலையில் நல்லெண்ணெய்-தேங்காய்ப்பால், எள்ளுத் தூள் சேர்ப்பது; இப்படி நிலைக்கேற்றபடி பல்துலக்கும் சாதனத்தை அமைத்துக் கொள்ளக் கூறுகிறது.

தேன் நல்ல புண் ஆற்றும் மருந்து. துவர்ப்புள்ளபடியால் தூய்மையையும் தரும். எள் புண்ணை ஆற்றும். நல்லெண்ணெய் புண்ணையும் ஆற்றும். அழுக்கு தங்கவிடாது. காரையைக் கரைக்கும். புளிப்பை மாற்றும். தனித்து நல்லெண்ணெய் விட்டுக் கொப்பளிப்பது, எள்ளை மென்று வெகுநேரம் வாயில் வைத்திருந்து பிறகு உமிழ்ந்து கொப்புளிப்பது இவை சில சிறந்த உபாயங்கள்.

முன் பற்களை நடுவிரல், மோதிர விரல்களாலும், கடைவாய்ப் பற்களைக் கட்டை விரலாலும் தேய்ப்பது நல்லது. ஆள் காட்டி விரல் நல்லதல்ல என்று சில ஆசார நூல்கள் கூறும். குறுக்காக விரலைவிட்டுத் தேய்ப்பது நல்லதல்ல. மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதுதான் நல்லது என அவை கூறும். ஆள்காட்டி விரல் குறுக்காகத் தேய்க்கத்தான் வாகு உள்ளது. இன்றைய பிரஷ்களின் அமைப்பும் குறுக்காகத் தேய்க்கத்தான் அமைந்துள்ளன. ஆனால் அறிஞர்களின் அறிவுரையோ மேலும் கீழுமாகத் தேய்ப்பதையே வற்புறுத்துகின்றன.

ஒரு தடவை உபயோகித்த குச்சியை மறுபடி உபயோகிக்காதே என்கிறது ஆயுர்வேதம். இது ஆலம் விழுதிற்கும் வேலங் குச்சிக்கும் தான் பொருந்தும். பிரஷ் இப்படி தினம் ஒன்று உபயோகிக்க இயலாது. 1–2 மாதத்திற்கு ஒரு தடவை பிரஷ் புதிதாக வைத்துக்கொள்வது நல்லதென அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள். பிரஷ் நார்களின் அடியில் புலப்பட்டும் புலப்படாமலும் இருக்கும் அழுக்கே வாய் நோய்க்குக் காரணமாகலாம் என்பதே அதன் கருத்து.

எல்லோரும் பற்களின் வெளிப்புறத்தைத் தேய்க்கக்கூடும். நாக்குப்புறமும் பற்களின் உட்புறத்தை அதில் மேல் வரிசைகளின் உட்புறத்தைத் தேய்ப்பது மிக அரிது. அங்குதான் அதிக அளவில் காரையும் சீழும் படியும். நாக்குப் புண் பெரும்பாலும் இங்கு தங்கும் அழுக்கால் விளையக்கூடியது. இதைத் தேய்ப்பதிலும் கவனம் தேவை.

பற்களைத் தேய்ப்பதைப் போல் பலமடங்கு பல் தேய்த்த பின்னரும் பிறகும் அடிக்கடியும் வாய்க்கொப்பளிக்கும் பழக்கம் தேவை. இதையும் சாஸ்திரத்திற்காகச் செய்யாமல் வாயின் தூய்மையை மனத்திற்கொண்டு பொறுமையுடன் செய்வது அவசியம்.

பத்திரிகைச் செய்திகளிலிருந்து

வரி கொடாதே

கனடா தேசத்தின் அரசாங்கம் இப்படி ஒரு விளம்பரம் கொடுத்துள்ளது. "நீங்கள் மிகக் கடுமையான உழைப்பால் சேமித்ததில் பெரும் பங்கை உங்களிடமிருந்து வரியாகப் பறித்துவிடும் அரசாங்கத்தை ஏமாற்ற நினைக்கிறீர்களா ! இதோ ஒரு அரிய வாய்ப்பு ; மிக எளிதான வழி சிகரெட் புகைப்பதை நிறுத்துங்கள். நீங்கள் புகைக்காத ஒவ்வொரு சிகரெட் பாக்கெட்டிற்கும் அரசாங்கம் 25 சதம் வரியை இழக்கிறது !"

இதை அரசாங்கமே கொடுத்திருக்கிறது. வியாபார அபிவிருத்தி இலாகா சிகரெட் உற்பத்திக்கு லைசென்ஸ் தருகிறது. சுகாதார இலாகா இப்படி ஒரு விளம்பரத்தைக் கொடுத்துத்தான் தப்பித்துக் கொள்கிறது. குழந்தையை கிள்ளிவிட்டுத் தூளியையும் ஆட்டிய கதைதான்.

இந்த விசித்திரப் போக்கு இந்திய அரசிடத்திலும் காணப்பெறுகிறது. பொதுமக்களும் ஒரு தனிப்பிரகிருதியாகத் தான் காணப் பெறுகின்றனர். சிகரெட் கிடக்கட்டும். ஜீனி ஓர் உணவுப் பண்டமாகத் தயாரிக்கப்பெறுகிறது. மிகப் பெரிய மருத்துவ நிபுணரிலிருந்து சாதாரண மருத்துவர் வரை "அது இனிப்பு தரும் பண்டமாக கொள்ளலாமே தவிர உணவுச்சத்துள்ளதல்ல" என்று கூறுகின்றனர். பல் டாக்டர்களோ சர்க்கரை தான் பற்களுக்கு முதல் எதிரி என்கின்றனர். ஒரு பல் டாக்டரைப் பேட்டி கண்ட ஒரு தமிழ்ப் பத்திரிகையின் நிருபர் சர்க்கரைப் பற்றிக் கீழ்க்கண்டவாறு டாக்டரின் கருத்தை வெளியிடுகிறுர்.

"பல்லின் மற்றொரு விரோதி (முதல் விரோதி மெதுவாக்கப்பட்ட உணவு) வெள்ளைச் சர்க்கரை. நாட்டுச் சர்க்கரையே நண்பன். குழந்தைகளின் பல் விரைவில் பாழாக எளியவழி, அடிக்கடி சாக்லேட், மிட்டாய்கள் தின்று வாய் கொப்புளிக்காமல் இருப்பதே. பல்லில் ஒட்டிய சர்க்கரைத் துகள்கள் புளித்து அரித்துவிடும். சப்பிச் சாப்பிட என்றுவரும் சில சர்க்கரை பூசிய விட்டமின் மாத்திரைகளும் நாம் இந்த தவற்றைச் செய்ய வைக்கின்றன".

உற்பத்தித் துறையில் ஒரு கிலோவிற்கு 50 காசுகளுக்குள் அடங்கும் சர்க்கரை, சர்க்கார், மொத்த வியாபாரி, சில்லரை வியாபாரி என்ற மும்மூர்த்திகளைச் சந்தித்துவிட்டு நம்மை வந்தடையும்போது ரூபாய் நான்குக்கும் மேல் விசுவரூபம் எடுக்கிறது. பம்பாய் முதலிய புண்ணிய பூமிகளில் ரூபாய் ஆறோ ஏழோ கூட ஆகலாமாம். மும்மூர்த்திகளில் சர்க்காருக்கே பெரும் பங்காம். பொங்கலுக்கென ஒரு கார்டிற்கு ஒரு கிலோ கிடைத்ததைப் பெற 8-10 மணி நேரம் க்யூவில்

நின்றவர் எத்தனை பேர்? இந்த நேரத்தின் மதிப்பை அவரவர்களே போட்டுக்கொள்ளட்டும்.

கனடாவின் 'வரிகொடா' இயக்கத்தைப் பின்பற்றி நாமும் சென்றால் என்ன? சீனிச் சர்க்கரைக்குப் பதில் நாட்டுச் சர்க்கரை. க்யூ இல்லை சர்க்காருக்கும் நிம்மதி. உடலுக்கு உணவைக் கொடுத்த திருப்தி. டாக்டர் ஃபீஸ் கூடப் பெருமளவு குறையும். சுயதேவைப் பூர்த்தி. இல்லைப்பட்டாளத்தில் சேரவேண்டாம். இதை யாரிடம் சொல்வது? தெரியாதவர்களுக்குச் சொல்லலாம் நாக்கின் கொட்டத்திற்காட்பட்டு 8-10 மணி நேரம் ஒரு கிலோ சர்க்கரைக்காக க்யூ நிற்பவர்களிடம் சொல்வது செவிடன் காதில் ஊதிய சங்காகும் சர்க்கார் பாடு குஷி. நாம் ஆட்டு மந்தையைப்போல் எதற்கும் க்யூ நிற்கத் தயாராகும்போது அவர்கள் கோல்கொண்டு ஆட்டுவித்தால் வெட்கம் எதற்கு?

ஆண் - பெண் ஆபாசம்:

மிகப் புனிதமான, ரகசியமாகக் காப்பாற்றவேண்டிய, அவர்களிருவர் மட்டுமே அறிந்திருக்கவேண்டிய ஆண் - பெண் உறவை, இலக்கியங்களாவும், கலைக்காட்சிகளாகவும் ஆபாசமாக வெளிப்படுத்துவதற்குச் சர்க்காரின் முத்திரை "வயது வந்தவர்களுக்கு மட்டும்". அந்தக் கட்டுப்பாடுகளும் ஏட்டளவாகும்போது, சினிமாக்களும், குடும்பப் பத்திரிகைகளும் மக்களின் அறியாமையையும் அசட்டையையும் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் விளைவு – குடும்பத்தின் கட்டுக்கோப்பு சரிகிறது. சிறுவர்களுக்கும் ஆண்-பெண் உறவு பற்றிய சரியான கல்வி போதிக்கப்பெறுததால் அதுபற்றிய அவசியமற்ற ஆர்வம் ஏற்படுவதாகவும், இலைமறைவு காயாக இருப்பதை வெட்டவெளிச்சமாக்குவதால் அந்த ஆகர்ஷணம் நீங்கி உண்மைத் தோற்றத்திலேயே அதை அறிந்துகொள்ள இயலும் என்றும் சிலர் வாதித்து மக்களிடையே இடம் பெற்றுவிட்டனர். தனிமனிதனின் குடும்ப அமைதியையும், வளரும் சிறுவர்களின் வளர்ச்சியையும் சமுதாயத்தின் கட்டுப்பாட்டையும் குலைக்கும் இந்தப் போக்கைப் பற்றி பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னலின் சென்ற இதழ் தலையங்கம் கூறுவதைக் கவனிப்போம்.

PORN LAWS:

What distinguishes pornography today is the hypocrisy with which it is defended. A persuasive chorus of voices tells us that the unimpeded circulation of pornography represents a triumph of human liberty over the dark forces of repression. But even those who deny that pornography has any effect whatever on the minds of its readers, and viewers will usually admit that it should be kept away from children.

கூற்றுவனுக்குத் துணை

கூற்றுவனுக்குத் துணையாக உள்ள மற்றொரு கொடிய நோய் புற்று நோய் (Cancer) எனப்படுவது இது நம் நாட்டில் மட்டுமின்றி, உலகெங்குமே மேன்மேலும் தலைவிரித்தாடி வரத் தலைப்பட்டுள்ள மிகக் கொடிய நோய்.

இதைத் தொடக்கத்தில் தெரிந்துகொண்டால் இதற்கு சிசிச்சை அளிப்பது எளிது. இது முற்றிவிட்டால், இதை அடக்குவதும், ஒடுக்குவதும், நீக்குவதும் மிகக் கடினம்.

இது வைரஸ் (Virus) எனப்படும் நுண் நுண்ணிய பொருளால் தோன்றி, வளர்ந்து, நோயளித்து, நோவளித்து, உயிர்களைச் சூறையாடுகிறது. இனம், மதம், நாடு, பதவி, ஒன்றையும் பொருட்படுத்தாமல், இந்நாளில் உலகெங்கிலும் உயிர் வேட்டையாடி வருகிறது. இந்நாளில் இதுசெய்துவரும் தீமைகளை எண்ணிய நாடுகள் பலவும், இதை எவ்வாறாயினும் ஒடுக்கவும் வேண்டும் என்று அறிஞர்களைத் தூண்டியும், ஆய்வுக் கூடங்கள் முதலியவற்றை அமைத்து, அவர்களுக்குத் துணை செய்தும், அவர்கள் தெரிந்துகொண்டவற்றினை இயன்ற வரையில் உடனுக்குடனே மற்ற அறிஞர் குழாங்களுக்கும்,

---

The educative effect, for good or evil, of books, films and plays on children's minds is undetiable, and civilized society accepts the obligation of protecting its children from imphrences harmful to their health.

Yet for many people immaturity extends far beyond childhood. When relatively healtby people decry attempts to limit the citizen's freedom of expression, they should remember that ther weaker members of a community deserve protection, and not exploitation.

Although, many would agree that reform is needed, the form it should take is debatable. In controlling pornography, the law cannot go far beyond the limits of public opinion, but there is evidence that the merchants of pornography are already doing preasily that. It is time the law caught up with them.

மிகக் கண்ணியமான முறையில் தெரிவிக்கப்பெற்றுள்ள இக்கருத்துக்கள் கல்வி அறிவு பெற்றுள்ள மக்களின் கவனத்திற்கு முழுதும் உரியதே.

ஆய்வுக் கூடங்களுக்கும் அறிவித்தும் பாடுபட்டு வருகின்றன. உதாரணமாக ஜெர்மனி நாட்டில் ஹைடெல்பெர்க் (Heidelberg) என்னும் நகரில் அமைத்துள்ள புற்றுநோய் ஆய்வுக்கூடம் 27 கோடி ரூபாய் செலவில் அமைக்கப்பட்டது. இதில் விஞ்ஞானிகள் உட்பட 800 பணியாட்கள் இருக்கிறார்கள். அவர்கள் சோதனை செய்து பார்க்கும் பொருட்டு 80,000 பிராணிகள் வளர்த்தும் வரப்படுகின்றன. இதைப் பற்றிய விவரங்கள் பல ஜெர்மனி நாட்டிலிருந்து பல மொழிகளில் வெளியிடப்படும் 'ஸ்க்காலா' (Scale) என்னும் பத்திரிகையிலிருந்து சில விவரங்கள் இதோ.

1920-ம் ஆண்டில் இறந்தோர் பதினைந்து பேரில் ஒருவர் புற்று நோயால் இறந்தார். இன்று ஐவருள ஒருவர் (20 9 சதவீதம்) அந் நோயால் இறக்கிறார். இந்த விகிதத்திலேயே அதன் கொடுமை செல்லுமானால், 1980-ம் ஆண்டில் நால்வருள் ஒருவரை அது கொல்லும். 1925ம் ஆண்டில் ஆண்களைவிடப் பெண்களே அதிகமாக இந் நோய்வாய்ப்பட்டு இறந்தார்கள். பெண்களைப் பற்றிய நோய் மிகுதியாக அவர்களுடைய கருப்பைகளையே (Womb) பற்றியது. இப்பொழுது சிகிச்சை முறைகளின் காரணமாக 50 சதவீதம் குணமடைகிறார்கள்

ஆண்கள் பெரும்பாலும் நுரையீரல் புற்றுநோயால் (Lung Cancer) வருந்தி இறக்கிறார்கள். 1960 முதல் 1970 வரையில் கணக்குப் பார்த்தபோது, ஆண்களில் 31·6 சதவீதம் இந்நோய்க்கு இரையாகியது தெரிந்தது.

புற்று நோயில் 360 வகைகள் இருக்கின்றன. மனிதர், விலங்குகள், தாவரங்கள் ஆகியவை இந்நோய்க்கு உள்ளாகின்றன. பொதுவாக, இரசாயனப் பொருள்களே (70 சத வீதத்துக்குமேல்) இந்நோய்க்குக் காரணங்கள். கீலெண்ணெய் (Tar) தார், (நிலக்கீல் பிச்சுக்கட்டி) புகைக்கரி, மோட்டார் கார்கள், லாரிகள் முதலியவைக் கக்கும் கழிவுப் புகை, வீடுகள் முதலியவற்றில் எண்ணெய் அடுப்புகள் கக்கும் எண்ணெய் வாயுக்கள், பளு மிகுந்த உலோகக் கூட்டுப் பொருள்கள், எக்ஸ் கதிர்கள், அணுப்பிளவால் தோன்றும் கதிர்வீச்சுப் பொருள்கள், ஒப்பனைப் பொருள்களில் சேர்க்கப்படும் சிற்சில பொருள்கள் என்பவை குறிப்பிடத்தக்கவை.

மோர் - வகை

தயிரைக் கடைந்து மோர் தயாரிப்பின் பேதங்களைக் கொண்டு, மோர் ஐந்து வகைகளாக உபயோகப்படுகின்றது. தயாரிப்பின் விசேஷங்களினுல் மோரின் குணங்கள் வித்தியாசப்படுகின்றன. உபயோகிப்பவரின் சரீரநிலை, காலம், ருசி முதலியவைகளைக் கவனித்து தகுந்தவாறு மோரைத் தயாரித்து உபயோகித்தல் மிகவும் சிலாக்கியம். மோரின் உயர்ந்த உணவு குணங்களால், பாரத தேசத்தில் அதிலும் தென்னுடுகளில் தினசரி உணவு திட்டத்தில் மோர் இன்றியமையாததாய் சேர்க்கப்பட்டுள்ளது தொன்று தொட்டு.

(1) நன்கு தோய்ந்த கெட்டித் தயிரை ஆடையுடன் சேர்த்து, அப்படியே கடைந்து, வெண்ணெய் எடுக்காமல், ஜலமும் சேர்க்காமல் கெட்டிக் குழம்பாகவே வைப்பது ஒருவகை. இதற்கு கோலம் (घोलम्) என்று பெயர்.

இதில் தயிர் வெண்ணை ஆடை மூன்றும் அப்படியே சேர்ந்திருப்பினும், அவைகளின் தனிப்பட்ட குணங்கள் கடையப்படும் - கார்யத்தினுல் உருவத்தில் மட்டும் மாறுதலை அடையவில்லை. உருவத்தில் மாறினது போல், வேறு தனிப்பட்ட குணங்களையும் அடைகின்றன.

கோலம் — எனப்படும் இந்த மோர் வாத பித்த சரீரிகளுக்கு, வாத பித்தங்களினுல் உண்டான ரோகங்களிலும், வாதம் அதிகமாகும் மழை காலத்திலும், பித்தம் அதிகமாகும் சரத் காலத்திலும் உபயோகிக்க உத்தமம்.

(2) தயிரின் ஆடை - வெண்ணெயை முற்றிலும் அகற்றிவிட்டு, ஜலம் சேர்க்காமல் கடைந்து கெட்டியாக வைப்பது மதிதம் (मथितम्) என்று சொல்லப்படுகிறது. இதில் ஆடை வெண்ணெய் இல்லாததால் ஆடையுடன் சேர்த்துக் கடைந்த மோரைவிட சிறிது அதிக லேசாய் இருக்கும். இந்த மோர் கப-பித்த தேஹிகள், கபபித்தத்தினுல் ஏற்படும் பிணிகள், கபம் அதிகமாகும் வஸந்த ருது, பித்தம் அதிகமாகும் சரத் ருதுக்கள் இவைகளில் பத்தியமாகும்.

(3) வெண்ணெய் ஆடை நீக்கிக் கடைந்துள்ள மோரில் கால் பங்கு ஜலம் சேர்த்துக் கொண்டால், இந்த மோருக்கு தக்கிரம் (तक्रम्) என்று பெயர்.

குறிப்பு: தக்கிரம் என்ற பதம் மோர் வர்க்கத்தையும் பொதுவாய் குறிக்கும். தனிப்பட்டதான இந்த மோர் வகையையும் குறிக்கும் சொல்.

இந்த நிலையில் இருக்கும் மோருக்குத்தான் குணங்கள் அதிகம். பொதுவாய் எல்லோரும் எல்லா காலங்களிலும் உபயோகிக்கத்தக்கது. இதன் சுவை - சிறிது அளவு துவர்ப்பு, புளிப்பும் இனிப்பும் நல்லவிகித முள்ளது. குடலில் ஜீர்ணமான பின்பும் இனிப்பு சுவையே. உஷ்ண வீர்யம் பொருந்தியது. இந்த தன்மைகளினால், இலகுவாய் ஜீர்ண மாகும். மற்ற உணவையும் ஜீர்ணம் அடைவிக்கும்படி அக்நிதீப்தி யைச் செய்யும். பருகினதும் தாதுக்களுக்கும் மனதுக்கும் திருப்தி தரும். வாயு தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். குடிக்கும்பொழுது புளிப்பு சுவையும் இருந்த போதிலும், குடலில் பாகம் அடைந்த பின்பு, இனிப்பு சுவையை அடைவதால் பித்ததோஷத்தைத் தூக்கிவிடாது. புளிப்பு சுவையுள்ள பொருள் எல்லாம் பித்தத்தை தூக்கும் என்ற பொதுவிதி, மோருக்கு விலக்கு. துவர்ப்பு சுவை, உஷ்ண வீர்யம், வெண்ணெய் நெய்ப்பு இன்றி வரட்சியான குணம், அவிகாசி இத்யாதி குணங்களினால், கபத்தையும் சமனம் செய்யும். இவ்விதம் மூன்று தோஷங்களையும் சமனம் செய்யும் உயர்ந்த குணங்கள் கொண்டது இந்த மோர்.

பல நோய்களிலும் உயர்ந்த பத்திய உணவு மோர். முக்கியமாய் கிரஹணீ, அக்கினிமாந்தியம், வீக்கம், பாண்டு, மூலரோகம், அரோசகம், சிறுநீர் தடங்கள், உதரரோகம், இடுவிஷநோய்கள், கொழுப்புப் பண்டங்கள் அதிகம் அருந்தியதால் உடலில் முக்கியமாய் ரக்த நாளங் களில் ஏற்படும் தொந்திரவுகள், நாளங்களினுள்புரம் கொழுப்பு சேர்ந்து தடித்துப்போவதால் விளையும் கஷ்டம் இவைகளில் மோர் உயர்ந்த பத்தியம்.

குறிப்பு : கிரஹணீ ரோகத்தில் பர்ப்படீ மருந்துகள் பிரயோகிக் கும்பொழுது பால் மட்டும், வேறு உணவு ஜலம்கூட இல்லாமல் பத்தியம் கொடுப்பது ஒருமுறை. பால் ஒத்துக்கொள்ளாதபடி இருக்கும் கிரஹணீ நோயில் மோர் மட்டும் உணவு தரும் முறையும் வைத்தியர்களால் அநுஷ்டிக்கப்படுகிறது.

தக்கிராரிஷ்டம் என்ற திரவமான மருந்து - மோரில் திப்பிலி, ஓமம், முதலிய சில மருந்து சரக்கு சேர்த்து புளிக்கவைத்து தயாரிக்கப்படு கிறது. இது கிரஹணீ ரோகத்தில் கைகண்ட குணம் தரும் ஔஷதம். கடுக்காய் துண்டங்களையும் இந்துப்பையும் மோரில் ஊறவைத்துப் புளிக்கவைத்து, உலர்த்தி எடுத்து உபயோகித்தால் அஜீர்ணம் அருசிகள் பறக்கும். ஊறவைத்து, பிறகு இந்துப்புடன் அந்த மோரின் உபயோகம் — வயிறு உப்புசம், வாயு தடங்கல், மார்கனம் உபத்திர வங்களை உடனே கண்டிக்கும். தீவ்ர பசியை உண்டுபண்ணும்.

—[தொடர்ச்சி அடுத்த இதழில்]



Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor ; S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

பிரமாதீச

மாசி

மலர் 12

★

★

1974

பிப்ரவரி

இதழ் 2

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

கருத்தடையில் ஓரிலை

ஓரிலை என்று ஒரு குத்துச்செடி. இத்துடன் மூவிலை என்ற பச்சிலையும் மருந்துகளில் கூட்டாகச் சேரும். இலைகளின் அமைப்பில் வேறுபாடு உண்டு. தசமூலம் என்று மிகச் சிறப்பு பெற்ற கூட்டில் இவை இரண்டும் இடம் பெறுகின்றன. ஹிந்தியில் पिठवन, வங்காளியில் चाकुले, குஜராத்தியில் पीठवण, पीलो समेखो - கிளைகளின் நுனியில் நரிவால் போல் பூக்கொத்து (ச்ருகாலபுச்சிகா) நாவல்பழ நிறத்தில் காணும். நல்ல உஷ்ண வீர்யமும், எவ்விதமான விரும்பத்தகாத வீக்கத்தையும் கரைக்கவல்லதும் (சோதஹரம்) வாதஹரமுமாயும் சிறப்படைந்துள்ள ஓரிலை வாய்மூலம் செலுத்தக்கூடிய Ganjatin என்ற ஆல்கலாய்டு மூலம் கருத்தரிப்பதையே தடுக்கக்கூடிய ஆற்றல் மிக்கதென சென்னை காப்டன் ஸ்ரீனிவாஸமூர்த்தி ஆராய்ச்சிக் கழகம் கண்டுபிடித்துள்ளதென அதன் முன்னாள் டைரக்டரும் நாட்டு மருத்துவ ஆராய்ச்சி மத்தியக் குழுவின் நிர்வாக அங்கத்தினருமான பத்மஸ்ரீ டாக்டர் V. நாராயணஸ்வாமி அவர்கள் தெரிவித்துள்ளார். வாய்விளங்கம் என்ற வயிற்றுக்கிருமிகளை நீக்குவதில் சிறப்பு பெற்ற விதைகளும் இந்தத் துறையில் உதவலாம் என்றும் கூறப்படுகிறது.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன்,
விசாரத் (ஹிந்தி), ரீடர், உயிரியல் இ
ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு ஆராய்ச்சி நிறு

சமீபத்தில் ஒரு வாரப் பத்திரிகையில், " காப்பியா,
தலைப்பில் ஒரு குறிப்பு வெளியாகியுள்ளது. அதன்படி இரு
களில் வழக்கமாக அதிகமாகக் காப்பி குடித்தவன் டீ குடித்த
அதிக வருடங்கள் வாழ்ந்ததால் காப்பியே உடம்பிற்கு நல்லது
ஸ்வீடன் நாட்டு மன்னர் அறிவித்ததாகக் கூறப்பட்டது.

ஆனல் தற்காலத்தில் விஞ்ஞான ஆராய்ச்சி மூலம் " டீதான் உடம்பிற்கு நல்லது, காப்பி கெடுதல்" எனக் கண்டிருக்கிறார்கள். பாஸ்டன் கொலாபரேடிவ் ட்ரக் ஸர்வைலன்ஸ் ப்ரோகிராம் (Boston Collaborative Drug Surveillance Programme), ஆயிரக்கணக்கான மனிதர்களிடம் தொடர்பு கொண்டு, காப்பி குடிப்பதற்கும் மாரடைப்பு நோய்க்கும் நிச்சயமாக சம்பந்தம் இருக்கக்கூடும் என்று முடிவு செய்திருக்கிறது. நாளொன்றுக்கு 5 கோப்பைகட்கு அதிகமாகக் காப்பி குடிப்பவர்கள், காப்பியே குடிக்காதவர்களைவிட இரு மடங்கு அதிகமாக இருதய நோய்க்கு உள்ளாகிறார்கள் என ஆதாரத்துடன் நிரூபித்திருக்கிறது. மேலும் அமெரிக்கா, நாஷனல் ரிசர்ச் கௌன்ஸிலைச் (National Research Council) சேர்ந்த டாக்டர் ஹ்ரூபெக், காப்பி குடிப்பதற்கும், ஒருவித இருதய நோயால் ஏற்படும் கூரீரென்ற நெஞ்சு வலிக்கும் (angina pectonis) தொடர்பு இருப்பதை ஆராய்ச்சி மூலம் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்

அதிக அளவில் காப்பி குடிப்பதால் எப்படி இருதய நோய் உண்டாகிறது என்பதிலும் சோதனைகள் நடந்திருக்கின்றன. இரத்தத்திலுள்ள கொழுப்பு சம்பந்தமான பொருள்கள் (lipo proteins) காப்பி குடிப்பதால் அதிகரிக்கின்றன. இவை டீ குடிப்பதால் அதிகரிப்பதில்லை. இந்தக் கொழுப்புப் பொருள்கள் அதிகரித்தால் இருதய நோய் வர வாய்ப்பு உண்டு என்று மருத்துவர்கள் பல காலமாக அறிந்த விஷயம்.

டீயில், தியோபில்லின் (theophyllin) என்ற பொருள் காப்பியில் இருப்பதைவிட அதிக அளவில் இருப்பதே டீயின் உயர்வுக்கு ஒரு காரணம். இப்பொருள் இரத்தக்குழாய்களை சிறிது விரிவடையச் செய்யும் தன்மை (dilatation) வாய்ந்தது. அதனல் இரத்த ஓட்டம் சீருக இருக்க உதவுகிறது. இருதய நோயுள்ளவர்கள் சிலருக்கு இரத்தக் குழாய்கள் சிறிது சுருங்கி இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு மாரடைப்பு ஏற்படலாம். இவ்வகை இருதய நோய் உள்ளவர்களுக்கு டீ மிகவும்

ரித்துவிடும். டீயிலுள்ள "டானின்"
ளும் நமக்கு நன்மையளிப்பதாக ஜூலை 21
ncet) இதழ் கூறுகிறது.

ன்றைய ஆராய்ச்சி காப்பியைவிட டீயே மிகவும்
திட்டவட்டமாக நிரூபித்துள்ளது. மேலும் அதி
அருந்துவது உடலுக்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது
யுள்ளது. சில நாட்களில் காலை 10 அல்லது 11 மணியளவில்
அருந்தினல் நம்மில் சிலருக்குப் பகல் உணவு வேண்டியிருப்ப
என்பது தெரிந்த விஷயம். காப்பி நம் இரத்தத்தில் ஏற்படுத்
ம சில மாறுதல்களே, உணவின்மீது நமக்கு வெறுப்பு உண்டாக
ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்.

தென்னிந்தியாவில் பலர் நாள்தோறும் பலதடவைகள் காப்பியை விரும்பிப் பருகி வருகிறார்கள். உடலுக்குத் தேவைப்படாவிட்டாலும் கூட, நட்புக்காகவாவது அடிக்கடி கான்டீன் சென்று காப்பி அருந்துவதும் நம்மில் சிலரது வழக்கமாக இருக்கிறது. அதிகமாகக் காப்பி அருந்துபவர்கள் சிலதடவைகளாவது காப்பிக்குப் பதில் டீயைப் பருகுவது நல்லது. வீடுகளிலும் சில தடவைகள் காப்பிக்குப் பதில் டீயைப் பருகலாம். ★

ர்க்கு கறிவேப்பிலை, அல்லது முருங்கைக்கீரை, கொஞ்சம் மஞ்சள் பாடி இவைகளைப் போட்டுக் காய்ச்சவும். இந்தக் கலவையினால் வண்ணெயின் கெடுதி முழுவதும் போவதுடன் நெய்யின் குணம் மலும் நாள்பட நன்றாக இருக்கும்.

பால் - வெண்ணெய்

பாலைப் புரைகுத்தாமல், பச்சைப் பாலிலிருந்தும், காய்ச்சிய ாலிலிருந்தும், கடைந்து வெண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது. இந்தப் ழக்கம் மிகப் பழய காலத்திலிருந்தே இருந்து வந்தாலும் இந்தக் ாலத்தில், வியாபார லக்ஷ்யம் வளர்ந்துள்ளதால், பாலிலிருந்து வண்ணெய் எடுப்பது எங்கும் ஏராளமாய் வியாபித்துள்ளது. பாலி ருந்து வெண்ணெயை எளிதில் முற்றிலும் எடுக்கக் கருவியும் வந்துள் து. வெண்ணெய் எடுத்த பிறகு அந்தப் பாலில் ஸத்து கிடையாது. த்துள்ளது போல் ஏமாற்றி விற்பனை செய்யப்படுகிறது. பாலாக ் தயிராகவும், வெண்ணெய் நீக்கப்பட்ட பாலும் புரைசெய்தால் ார்வைக்கு நல்ல தயிர்போல்தான் தோன்றும். தொட்டால் பிசுக்குக் ட ஒட்டாது.

வெண்ணெய் எடுத்த பாலில் பாலின் குணங்கள் இல்லையே தவிர, ாலிலிருந்து நேராக எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயில், புரைசெய்து காய்ந்த தயிரிலிருந்து எடுக்கப்பட்ட வெண்ணெயைப் பார்க்கிலும், ற்குணங்கள் எல்லாம் பல மடங்கு அதிகமாக இருக்கின்றன. ரக்த த்தம் போன்ற அதிக உக்கிரமமான வியாதிகளில் ஏற்படும் ஸந்தா த்தை சீக்கிரமே அகற்றும். ரக்தப் போக்கை நிறுத்தும். கண்க ுக்கு நல்ல தெளிவு தரும். அநேக கண் மருந்துகள் பால் வெண்ணெ ில் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

எருமை வெண்ணெய்

மிகவும் குருகுணமுள்ளது. கபம் கொழுப்புகளை வளர்க்கும். தஹத்தில் சிரா தமனி, நாடி நரம்புகளில் கனம் ஏற்பட்டு வாயு ஞ்சாரம் தடைபடலாம். புதிய பசு வெண்ணெய்தான் நிர்தோஷம் ாக்கியம். ஆனால், அது கிடைப்பது அரிது. எருமை வெண்ணெய் ான் எங்கும் ஏராளமாய் கிடைக்கிறது. வெண்ணெயே உணவில் பயோகப்படுத்தாமல் இருப்பதும் ஆரோக்கியத்திற்கு சரியாகாது. தலால், எருமை வெண்ணெய் ஆயினும், கூடிய வரையில் புதியதா ம், மிதமான அளவிலும் சாப்பிடவும்.

மற்ற ஆடு முதலிய மிருகங்களுடைய வெண்ணெயின் பிரத்யேக ணங்கள் அந்தந்த மிருகத்தின் பாலின் குணங்களை அநுஸரித்து ாகித்துக் கொள்ளலாம். பதார்த்த குண பாடங்கள் விவரமாய்

கூறுகின்றன ஆயினும், பொதுஜனங்களுக்கு மற்ற மிருக வெண்ணெ உபயோகமில்லை என்பதால் எழுதப்படவில்லை.

வெண்ணெயின் வெளி உபயோகங்கள்: உள் தாதுக்களி நெய்ப்பு உண்டாக்கி, தாப சமனம் உடனே உண்டாவது போ வெண்ணெய் மேல் தோலில் தடவப்பட்டால், தோலின் நீண்டகா வரட்சி, சொர சொரப்பு அரிப்புகள் அடங்கும். குளிர்ச்சி தரு மறைகளின் முறைப்படி நடக்கும் வேள்விகளில், முக்கிய கர்த்த அதிக நேரம் அக்கினியின் முன்னிலையிலேயே நாட்கணக்கில் பூர் உபவாசமாயும் இருக்க நேரிடும். இதனால் யஜமானனை சரீரதாப மிகவும் வாட்டாமல் பொறுக்கும்படியாகக் காப்பாற்றுவதற்கு வெ ணெயை பாதாதிகேசாந்தம் தேய்த்துக் கொள்ளுவது அவசியமெ விதிக்கப்பட்டுள்ளது.

வெண்ணெய் மந்திர சக்தியை உடம்பில் பரவச் செய்வதற்கு ஒ முக்கிய சாதனம். குழந்தைப் பேறு இல்லாத தம்பதிகள் ஸந்தா கோபால மந்திரத்தை வெண்ணெயில் ஆவிருத்தி செய்து சாப்பி டால், இடையூறு விலகி, ஸ்திரீ, கர்ப்பம் தரிப்பாள்.

பழுக்காமல், திரண்டு வராமல் முகம் தெரியாமல் உபாதை தரு பெரிய விரணக்கட்டிகள் சீக்கிரம் உருவெடுத்துப் பழுத்துத் தானகே உடைந்து சீழ் முதலியவை வெளிப்படுகிறது, மந்திரித்த வெ ணெயை விரணக்கட்டிமேல் தடவிக்கொண்டிருந்தாலேயே. விரண கட்டி பழுப்பதற்கு, உஷ்ண வீர்யமான திரவியங்களே உபயோகிக் வேண்டும். வெண்ணெய் சீதவீர்யம் நிறைந்தது. ஆயினும் அதி ஏற்றப்பட்ட மந்திரத்தின் விசேஷ வீர்ய சக்தி–விரணக்கட்டியை பழுக்கவைத்து உடைத்துவிடுகிறது. மந்திரங்களைக் கண்டு அறிந் தபஸ்விகள், மந்திரங்களை தேஹத்தில் வியாபிக்கச் செய்யும் திரவிய களையும் கண்டுள்ளார்கள்.

குறிப்பு: மந்திர சக்தியை நம்பாதவர்களை நம்பவைக்கும் மந்தி சக்தி உள்ள பெரியோர்கள் இப்பொழுது அநேகமாய் மறைந்துவிட டார்கள். இக்கட்டுரை எழுதுபவருக்கு 15 வயதில் வந்த கண்ட மாலைக் கட்டியை, ஒரு மாந்திரீகர் மந்திரித்த வெண்ணெய் தட உடைத்து ஒரு வாரத்தில் சொஸ்தமாக்கியது இன்றைக்கும் நல் நினைவில் இருக்கிறது. இது சுயாநுபவம்; ஆனல் இப்பொழுது அ போன்ற மாந்திரீகர் சென்ற 55 ஆண்டுகளில் தென்படவே இல்லை.

கலப்படம் இல்லாத சுயமான வெண்ணெய்க்கு, அதன் புதி பழயது, பாலிலிருந்து எடுத்தது, தயிரிலிருந்து எடுத்தது, கொஞ்ச புளித்தது, அதிகம் புளித்தது முதலிய நிலைகளுக்குள்ள குணங்க மேலே கூறப்பட்டுள்ளன. இன்றைய வியாபார உலகில் கலப்படமி

மனமும் அதன் குணங்களும் [2]

மனம் என்ற திரவியம் பரம சூக்ஷ்மம். எந்த நிலையிலும் சரீரத் ் எந்த இடத்திலும் ஜீவாத்மாவுடன் ஒன்று சேர்ந்தே இருக்கிறது. ாக்ஷ நிலையை ஆன்மா அடையும் வரையில் பிரிவதில்லை. மனம் ரத்தில் இருப்பதை ஆன்மாவைப் போலவே அநுமானத்தினால்தான் றிய முடியும். கருவிகளின் உதவிகொண்டும் மற்ற கண் முதலிய ன்களால் அறிய முடியாது "நான் இருக்கிறேன்" என்ற உணர்ச்சி னவருக்கும் எப்பொழுதும் சுயாநுபவமே. இந்த உணர்வை "மான ் பிராத்தியக்ஷம்" அல்லது "ஆத்மப் பிரத்தியக்ஷம்" என்று சொல்ல ம்.

ஜீவாத்மாவிற்கு 11 பணியாளர்கள். ஆனால் ஜீவனுக்கு ஒரு பணி ளரையும் நேர்முகமாய், ஏவுவதற்கும் எவ்வித பணியையும் செய் ப்பதற்கும் அதிகாரமோ சுதந்திரமோ கிடையாது. ஜீவனுடன் ர்ந்தே இருக்கும் மனம் ஒன்றுதான் அவனுக்கு வேண்டியவைகள் னவற்றையும் நிறைவேறச் செய்யும் வேலைக்காரன்.

மனதிற்கும் பிறகருவிகளின் உதவியின்றி சுதந்திரமாய் வெளி ஷயங்களை அறியவும், கருமங்களைச் செய்விக்கவும் ஆற்றல் கிடை து. கண்-காது-நாசிகை-நாக்கு-தோல் ஆகிய ஐந்து அறிவு கருவி ரின் உதவியைக் கொண்டே — ரூபம், சப்தம், வாசனை, ருசி, ஸ்பர் ங்களை, மனம் அறிந்து, ஜீவனுக்கு அறிவிக்கின்றது. இவ்வாறே — க, கால், வாய் முதலிய ஐந்து கருமக் கருவிகளுடைய உதவியினால் கல கருமங்களையும் நிறைவேற்றுகின்றது.

கண் முதலிய ஞானேந்திரியங்கள், கை முதலிய கருமேந்திரியங் ளின் உதவியை நாடாமல் மனது தனிமையில் முக்கால சம்பந்தத்

ாத சுத்தமான உணவுப் பண்டம் கிடையாது. கலப்படம் எந்தப் பாருளில் எந்த அளவில் சேர்க்கப்படுகிறதோ, அதற்கு ஏற்றவாறு வண்ணெயின் குணங்கள் குன்றும், துர்க்குணங்கள் மேலிடும்.

வெண்ணெயின் கலப்படங்களைக் கண்டுபிடிக்க நவீன விஞ்ஞானத் ல் சோதனைக் கருவிகள் உள்ளன. வியாபாரத்திற்கு வரும் கடை வண்ணெயை சோதனை செய்து வாங்குவதுதான் உத்தமம். ஆனால் னசரி உபயோகிக்க அவசியமான பொருளை சோதனை செய்வது என் று நடத்தவே முடியாத காரியம் கூடிய வரையில் நம்பகமான டத்தில் ஜாக்கிரதையுடன் கவனித்து வாங்குவது சாத்தியம்.

துடன் எண்ணங்களை யெல்லாம் எண்ணுவதில் மட்டும்தான் மன ஜீவாத்மாவிற்கு நேரிடையான, பிரியாமல் நெருங்கி எப்பொழுது கூடஇருக்கும் ஒரே பணியாளர்.

இந்தவிதமான இலட்சியத்துடன் பார்த்தாலும் சரீர கார்யங்க எதையும் செய்வதற்கு ஜீவாத்மாவிற்கு உரிமையில்லை, ஆற்றலு இல்லை என்றுதான் சொல்லக்கூடியது. ஆனால் தத்துவம் இப்ப யில்லை என்று நிரூபிப்பது மிக எளிது. ''நான் நினைக்கிறேன், நா அறிகிறேன், நான் பார்க்கிறேன், நான் இவைகளைச் செய்கிறேன் என எல்லாக் கார்யங்களையும் செய்கிறவன் ''நான்'' என்று தா வழக்கு. மனதோ-கண்-கைகளோ கர்த்தாவாக கணமும் எண்ண படுகிறதில்லை. இந்த எண்ணம் ஒருக்காலும் மாறுதது. ஆதலா நான் — அதாவது ஜீவாத்மா அறிகிறன் செய்கிறன் என்பதுதா தத்துவம்.

மனதின் சம்பந்தமும் தூண்டுதலும் இன்றி, ஞான-கருமேந்தி யங்கள் சுயம் சுதந்திரமாய் எதையும் செய்ய சக்தியுள்ளதல்ல. இவ ஜட வஸ்துக்கள் என்று நிச்சயம் போலவே, பரமஸூக்ஷமமான மன என்ற அந்தக் கரணமும் ஒரு ஜடவஸ்துதான். சுயம் சைதன்யம் அ றது ஆனால், சைதன்யத்திற்கு ஸ்தானமான ஜீவாத்மாவுடன் ஸ மனம் சேர்ந்து இருப்பதால், மனதிற்கு சைதன்ய சக்தி ஏற்படுகிற ஜீவன்தான் மனேமூலமாகவும், அதைத் தொடர்ந்து மற்ற இந்தி யங்கள் மூலமும் அறிகிறது. ஸகல அலுவல்களையும் நிறைவேற் கிறது என்பது வாஸ்தவமாயினும் மனசு நினைக்கிறது, கண் பார் கிறது, கை செய்கிறது என்று சொல்லுவதெல்லாம் பேனு கட்டுன எழுதுகிறது என்று சொல்லுவது போல், (கருவியைக் கர்த்தாவா சொல்லுவது உபசாரச் சொல்.) கேவலம் உபசார வார்த்தையா நினைக்கும்படியாக இல்லை. ஜீவனைவிட மனதிற்கு சுதந்திரம் அதிக எனவும் காண்கிறது.

ஏனெனில், மனம் வெளி இந்திரியங்களுடைய சம்பந்தம் அபே க்ஷைகள் இன்றி, சிந்தனை முதலிய மனக்கார்யங்களில் சுதந்திர சக் வாய்ந்தது போல, ஜீவாத்மாவிற்கு மனம் என்ற கருவி இன்றி ஒன்று செய்யவே முடியாது. சக்தியின் சம்பந்தம் இல்லாமல் சிவத்திற் அசையவும் இயலாது என்பது போலவே. ஆதலால் மனம்தான் மு கிய கர்த்தா என்று தீர்மானிக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்தக் கா ணத்தினுல்தான் மனதின் தத்துவங்களை, சொரூபங்களை செய்கைகளை பிராகிருத-விகிருத நிலைகளை, மனதிற்குத் தூய்மை தருபவைகளை மனதைக் கெடுப்பவைகளை, அவைகளைத் தடுப்பவைகளை எல்லா அறிவதை அறிவாளிகள் போற்றுகின்றனர்.

ஆயுர்வேத விஞ்ஞானப்படிக்கு, ஜீவ சரீரம் ஷட் தாது புருஷ மயம எனப்படுகிறது. அதாவது - ஜீவசரீரம் ஆறு தாதுக்களின் சேர்க்கையினால் ஆக்கப்பட்டது. ஆகாசம், வாயு, தேஜஸ், ஜலம், பிருதிவி என்ற பஞ்ச மஹா பூதங்களும் ஆறுவதாக ஜீவாத்மாவும் சேர்ந்தது சரீரம். ரக்தம் முதலிய சரீர தாதுக்கள் ஸகலமும் பஞ்சமஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. சரீர தாதுக்களை வளர்க்க அருந்தப்படும் வெளியில் உள்ள உணவுப் பண்டங்களும் பஞ்சமஹா பூதங்களால் ஆக்கப்பட்டவை. நோய்களை சமனம் செய்யும் ஒளஷதங்களும் பஞ்ச மஹா பூதங்கள் மயமே. இவ்விதம் சரீரமும் வெளி வஸ்துக்களும் மூலப் பொருளில் ஒரு இனமாக சமான குணங்கள் உடையதாக இருப்பதால் தான் சரீரம் வளருகிறது.

தேஹத்தில் இருக்கும் அறிவு கருவிகள் ஐந்தும் பஞ்சமஹா பூத மயங்களே. அறியப்படும் வெளி விஷயங்களும் பஞ்சமஹா பூதங்கள் கொண்டவையே. இந்த சமான தர்மம் இருப்பதால் இந்திரியங்கள் விஷயங்களை கிரஹிக்கின்றன.

மனம் இந்திரியங்களுடன் சம்பந்தப்பட்டு, அதன் விஷயங்களை கிரஹிக்கச் செய்வதால், மனமும் சூக்ஷ்மமான பஞ்சமஹா பூதங்கள் மயமான ஒரு பரம சூக்ஷ்மமான திரவியமே.

முக்கியக் குறிப்பு : சிருஷ்டியில் உள்ள வஸ்துக்கள் அவைகளுடைய பரம சூக்ஷ்ம அணு நிலைகளிலும், பரம மஹத்தான உருவ நிலையிலும், பஞ்சமஹாபூத மயங்கள்தான் எப்பொழுதும் அதன் மூலாதாரப் பொருள் மாறுவதில்லை என்று பாரத தேசத்திய தத்துவ சாஸ்திரங்களுடையவும் ஆயுர்வேதத்தினுடையவும் சித்தாந்தம்.

மனதில் மூன்று குணங்கள் இருக்கின்றன. இவைகளுக்குப் பொதுவில் " மஹா குணங்கள " என்று பெயர். மனம் ஒரே திரவியமானாலும் நன்மை, தீமை, பிரவிருத்தி, நிவிருத்தி, இன்பம், துன்பம், தெளிவு, மயக்கம் முதலிய ஒருவிதத்தில் சேரக்கூடியதும், சேரக்கூடாத எதிரிடையானதுமான பலவித அலுவல்களை, பிரத்தியேகமான மூன்றுவித குணங்களைக் கொண்டு நிறைவேற்றுகிறது மனம். அந்தந்த குணங்களுடைய தன்மைகள் சுபாவங்கள் அலுவல்களைக் கொண்டு, ஸத்வம், ரஜஸ, தமஸ் என மஹா குணங்களுக்குத் தனி நாமங்கள்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு வஸ்துவையும் மஹா பூதங்கள் ஐந்தும் ஒன்று சேர்ந்துதான் உண்டாக்குகின்றன. எந்த ஒரு பூதம் இல்லாமல் கூட, மற்றவை ஒன்றையும் செய்வதில்லை. தேஹத்தில் நடைபெறும் எந்த ஒரு அணு மாத்திர அலுவலும் வாயு பித்த கபம் மூன்று தாதுக்களும் ஒற்றுமையாகச் சேர்ந்தே செய்கின்றன. தனியே செய்வதில்லை. இதே போல் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் மூன்று மஹா குணங்களுடைய சேர்க்கை-சம்பந்தம் மனதின் ஸமஸ்த காரியங்களிலும் இருக்கின்றது.

பூதங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து ஆக்கப்பட்டுள்ள ஒவ்வொரு பொருளி லும் பூதங்களுடைய அளவுகளில் பிரத்தியேகமாக ஒரு பூதம் அதிகம், மற்றவை குறைவு என வேற்றுமை விகிதம் இயல்பாய் அமைந்துள் ளது. அந்தந்த பூதங்களுடைய ஆதிக்கியத்தைக் காட்டும் குறிகள் கார்யப் பொருள்களில் அநேகமாய் தெளிவாய் காணலாம். உதா ரணமாய் தங்கத்தில் அக்கினி பூதம் அதிகம், பிருதிவீபூதம் அடுத்த அளவு, ஜல வாயு ஆகாசங்கள் மிகக் குறைவு.

இதே மாதிரி மனதின் அகில அலுவல்களிலும், இவை ஸத்வ மஹா குணம் மேலிட்டவை; இவைகளில் ரஜோ குணம் அதிகம்; மற்றவை குறைவு. தமோ குணம் கூட, மற்ற குணங்களின் அம்சம் குறைவு என்று, பிரித்துக் காண முடியும். குணங்களுடைய தனிப் பட்ட லக்ஷணங்களினுல் அததன் கூடுதல் குறைவுகளை அறிய முடியும் மனதின் எந்த எண்ணங்கள் அல்லது செய்கைகளில், ஆரம்பத்தி லிருந்து அந்தம் வரையில் கடுமை, கடினம், காமம், கோபம் முதலியன இல்லாமை, இலகு, தெளிவு, இன்பம், ஸரளத்தன்மை, தைர்யம் நட்பு, மென்மை, சிரத்தை, தயை, அறிவு, மேதை, தடங்கலின்மை சாந்தி, அடக்கம் முதலிய அம்சங்கள் நிறைந்து உள்ளனவோ இவை கள் ஸத்வ மஹாகுணத்தின் தனிப்பட்ட லக்ஷணங்கள்.

நல்ல-கெட்ட ஸகலமான பிரவிருத்திகள், ஏவல்கள், சலனங்கள் கிரியைகள், பிறரை அடக்குகை, பொருமை, ஆசை, அஸூயை நிந்தை, அவமானித்தல், கோபம், வருத்தம், துரோஹம், விரோதம் பிரீதியுடன் ஒட்டுதலின்மை, தாமதமின்றி சுறுசுறுப்பாய் சீக்கிரம் செய்தல் இவை போன்ற குணங்கள் ரஜஸ் மஹாகுணத்தின் தனி லக்ஷணங்கள்.

எந்த விஷயத்தையும், பிரவிருத்தியையும் ஒழுங்காக்குதல் சமனம் செய்தல், அடக்கம் செய்தல், மிகவும் தாமதமாய் மெதுவாய் இருத் தல், தெளிவின்றி கலக்கமாயும், குழப்பமாயும், ஏங்கியும், வருத்தமா யும், மயங்கியும் இருத்தல், தூங்குதல், கோழையாகப் பயமுணருதல் பாசாங்கு செய்தல் இவை முதலிய குணங்கள் தமஸ் மஹாகுணத்தின் பிரத்யேகமான லக்ஷணங்கள்.

இதில் மேற்கூறிய ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ்ஸின் லக்ஷணங்கள் ஒன்றுக் கொன்று முரண்பாடாகவும் நேர் எதிரிடையாகவும் இருக்கின்றன இருந்தபோதிலும் மூன்றுவித குணங்களும் மனதின் அகில அலுவல் களையும் ஒன்றுசேர்ந்தேதான் நிறைவேற்றுகின்றன. பரஸ்பரம் விருத்தமாய் இருப்பது இந்த குணங்களுடைய சுபாவம் போலவே ஒன்று சேருவதும் இவைகளுடைய சுபாவம்.

இருட்டும் வெளிச்சமும் போல இப்படி விருத்தமான சுபாவம் ஒரே இடத்தில் இருக்க முடியுமா? என்று எண்ண வேண்டாம் முடியும்; தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ணும் எண்ணெய் திரி இரு

பது போல. எண்ணெயும் சரி, திரியும் சரி, தனியாக இருந்தால் தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ண முடியாது என்பது மட்டுமல்ல; ஜ்வாலையை அணைத்துவிடும் இயல்புடையவை. ஆனால் தீபத்தில் ஜ்வாலையை உண்டுபண்ணுவதும் தொடர்ந்து எரியச் செய்வதும் எண்ணெயும் திரியும் ஒன்றுசேர்ந்துதான்.

ஆகாசம் வாயு அக்கினி ஜலம் பிருதிவீ பூதங்கள் தனியே பரஸ்பரம் நாசம் செய்யக் கூடியவையே, ஆயினும் ஒன்று சேர்ந்து, உலகில் அகில வஸ்துக்களையும் உண்டாக்கவில்லையா? வாத-பித்த-கபங்களும், தனியே ஒன்றை மற்றது அடக்கி அழிக்கும் இயல்புடையவே ஆயினும் இவைகளும் ஒன்று சேர்ந்து தேஹத்தை ஸதா போஷித்துக்கொண்டு ஸமஸ்த சாரீரகிரியைகளையும் செய்யவில்லையா? இது போல ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் தனியே விரோதமுள்ளதாயினும், ஒன்று சேர்ந்து மனதின் அலுவல்களைத் திறம்பட நடத்துகின்றன. இவையெல்லாம் இயற்கை என்று அறிந்துகொள்ள வேண்டுமே தவிர, ஏன் இவ்விதம் என வினவுவது வீண்.

தேஹத்தின் வாயு பித்த கப தாதுக்கள், மனதின் ஸத்வரஜஸ் தமஸ் மஹாகுணங்கள் இவைகளின் வேற்றுமைகளினால்தான், இவ்வுலகில், மனிதரின் வர்க்கத்தில், ஒருவர்போல் மற்றொருவர் பிரகிருதி-உருவம் முதலிய ஒரு அம்சத்திலும் தோன்றாமல் வெவ்வேறாக இருப்பது. ஒவ்வொரு வியக்தியிலும் மனப்பான்மைகள் வெவ்வேறாக இருக்கின்றன. ஒவ்வொருவரிடமும் மூன்று குணங்களும் நிச்சயமாக இருப்பினும், மனிதரில் சிலருடைய மனதில் ஸத்வ குணங்கள் நிறைந்துள. சிலரில் ரஜோ குணங்கள் அதிகம் இருக்கின்றன. தமோ குணங்கள் மிகுதியாக சிலர் காண்கின்றனர். ஒரு குணம் அதிகமாயிருந்தால் மற்றவை அல்பமாக இருக்கும். மூன்றும் ஒரே சரி சம அளவில் ஒருவரிடமும் ஒருக்காலும் இருப்பதில்லை. இதைத் தெளிவாகப் பார்க்கலாம்.

இந்த மஹா குணங்களின் அளவுகளில் வித்தியாசங்கள் எப்படி ஏற்படுகின்றன? நமது இஷ்டப்படிக்கு அதிகம் அல்பம் செய்து கொள்ள முடியுமா? என்ற அம்சம் பிறகு விளக்கப்படும். ஸத்துவ குணம் மேலாகும்படி முயற்சி செய்வது சிலாக்கியம்தானே! மனதில் எந்த ஸமயத்திலிருந்து குணங்களில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் ஏற்படுகின்றன என்பதை முதலில் குறிப்பிடுவது உபயோகம்.

கர்ப்பாதான காலத்தில் ஸ்திரீ புருஷர்களுடைய சுக்கில சோணித பீஜங்களில் ஜீவாத்மா பிரவேசிக்கும்பொழுதும் அதோடு மனதும் சேர்ந்தே இருக்கிறது—ஸூக்ஷ்ம சரீராவஸ்தையில். அத்தருணத்தில், ஸ்திரீ புருஷ பீஜங்களில் மனதைப் போஷிக்கும் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் எவ்வளவு கூடக் குறைவு நிலையில் இருக்கின்றனவோ, அதற்குத் தகுந்தபடி பிறக்கும் சிசுவின் மனோ குணங்களில் மாறுதல்கள் கர்ப்பாதான காலத்திலேயே ஏற்பட்டுவிடுகின்றன. கருவை உற்பத்தி செய்யும் ஸ்திரீ புருஷ பீஜங்களில், மனதின் ஸத்வாதி குணங்களில் ஏற்றத் தாழ்வு வித்யாசங்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணம் என்ன? என்று விசாரிப்போம். ★

மோர் - வகை

(1974 ஜனவரி இதழின் தொடர்ச்சி)

ஆயுர்வேத சாஸ்திரப்படிக்கு – சஸ்திரசிகித்ஸை செய்து அந்த விரணம் ஓரளவு ஆறும் வரையில் மோர் சேர்ப்பது நல்லதல்ல. ஆலோபாதி வைத்திய முறையில் விரணம் இருக்கும்பொழுதும் மோர் சாப்பிடலாம் என்று கொடுக்கப்படுகிறது. இது ஆராய்ச்சியினால் தீர்மானிக்க வேண்டிய விஷயம். மேலும், பொதுவாய் மோரும் வாழைப் பழமும் ஒருங்கே சேர்த்து ஒரே காலத்தில் அடிக்கடி சாப்பிடுவது உடம்புக்கு கெடுதல். இது விருத்தமான ஆஹாரம்.

(4) ஆடை வெண்ணெயைக் கடைந்து எடுத்துள்ள பின்பு அதில் பாதி பங்கு ஜலம் சேர்த்து வைப்பது உதச்வித் (उदश्वित्) எனப்படுகிறது. இந்த நிலையில் இருக்கும் மோர், சரீர-ஆயாஸம் களைப்புகளை உடனே போக்கி பலம் தரும். ஆனால் கபம் சிறிது அதிகரிக்கும். நெஞ்சுக்கட்டைச் செய்யும்.

குறிப்பு: மோர் பருகினதும் நெஞ்சுக்கட்டு, குரல் கம்மல், நீர் கோர்வை சிலருக்கு உண்டாகின்றன. குழந்தைக்குத் தாய்ப்பால் தரும் தாயார், மோர் சாப்பிட்டால் அவளுடைய தாய்ப்பாலை அருந்திய குழந்தைக்கும், நெஞ்சுக்கட்டு, கம்மல் சிலருக்கு ஏற்படுகின்றது. இந்த கபத் தொந்திரவு பாதி அளவு நீர் கலந்த மோரினால்தான். பாதி நீர் கலந்த மோரையும் நன்றாய் சுடவைத்து சூடாய் பருகினால் கபத் தொந்திரவு வராது. தயிரைக் கடைந்த பின்பு சாப்பிடும் பொழுது கொதிக்கிற வெந்நீரைக் கலந்து, அந்த உஷ்ணத்துடன் உபயோகித்தல் உசிதம். கபம் வருகிறவர், ஜலதோஷம் நெஞ்சுக் கட்டு உக்கிரமமாய் இருக்கும்பொழுது ஜலம் சேர்க்காமல் தனித்தயிர் சாப்பிட்டால், ஜலதோஷம் சீக்கிரம் சமனமாகிறது அநுபவம். ஆதலால் மோரில் கலந்த குளிர்ந்த நீருக்குத்தான் கபத்தை அதிகரிக்கும் துர்க்குணம்.

(5) ஆடை ஸத்து பூரா எடுத்துக் கடைந்த தயிரில் நிரம்ப நீர் சேர்த்து தெளிவாய் வைப்பது நீர்மோர் சச்சிகா (छच्छिका) எனப் படும். கொத்துமல்லி இலை கறிவேப்பிலை உப்பு சேர்த்து தண்ணீர்பந்தல், ஸ்ரீராமநவமி முதலிய உத்ஸவங்களில் ஜனங்களுக்கு வழங்கப்படுகிறது இதுதான். இது நல்ல சீதள குணம் கொண்டது. தாஹ சாந்தி உடனே உண்டாகும். களைப்பு நீங்கும். ஜீர்ண சக்தி தரும். ஆனால் கபக் கோளாறுகளை மார்ச்சளி முதலியதை உண்டுபண்ணும் மிதமிஞ்சிப் பருகினால்.

மோரின் வெளி உபயோகங்கள்

நாள்பட்ட கடும் ஜ்வரம் ஏற்பட்டு சமனமான பின்பு, தலைக்கு ஜலம் விட்டுக் கொள்ள வேண்டிய தருணத்தில், முதலில் எண்ணெய் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வதும், வெறும்வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லதல்ல நீர்க்கோர்வை ஏற்படலாம். மதிதம் (मथितम्) என்ற நிலையில் தயாரிக்கப்பட்ட கெட்டி மோரில் சிறிது ஓமத்தை நன்ருய் அரைத்துக் குழப்பி முதலில் உடல் பூராவும் தடவித் தேய்த்துக் கொணடு, பிறகு வெந்நீரில் ஸ்நானம் செய்தால், நீர்கோர்வை ஏற் படுமோ என்ற சந்தேஹத்திற்கே இடம் இராது. தோலின் அழுக்கும் சுத்தமாய் அகலும். சோப்பைவிட மொரமொரவென்று இருக்கும்.

காணுக்கடி சில்விஷம் அலர்ஜி இது முதலியதில் உண்டாகும் தோலில் அரிப்பு, வேர்க்கூறு தடிப்பு இவைகளில் புளிக்காத மோரில் கொஞ்சம் சோடா உப்பு (Sodi-bi-Carb) சேர்த்துத் தேகத்தில் தடவி சிறிது ஊறிக் குளித்தால் தொந்திரவுகள் போகும்.

பித்தாதிக்யத்தினுல் ரத்தக் கொதிப்பினுல், மற்றும் வாயு தோஷங்கள் முதலியதால் ஏற்படும், தலைசுற்றல் மயக்கம், ஞாபகக் குறைவு ரோகங்களில், சிரஸ்ஸில் செய்யப்படும் தாரா சிகித்ஸை முறைப்படி, மோரினுல் சிரஸ்ஸில் தாரையாக சில நாட்கள் முறைப் படி வார்ப்பது சிறந்த சிகித்ஸையாகும்.

சருமப் பாதுகாப்பில் சில யோசனைகள்

கேள்வி: *ரப்பர் (பிளாஸ்டிக்) காலணிகளை அணிந்துகொள்வ தால் தோல் நோய் வருமா?*

பதில்: எல்லா ரப்பர்-பிளாஸ்டிக் காலணிகளாலும் வரும் என்று சொல்வதற்கில்லை. மிகவும் மலிவாக விற்கும் ரப்பர்–பிளாஸ்டிக் செருப்புகளில் வரலாம். காலணியை அணிந்துகொள்ளும்போது, நம் உடலிலிருந்து வெளியாகும் சூட்டையும் வியர்வையையும் ஏற்றுக் கொள்ளும் சக்தி தோலாலான காலணிகளுக்கு இருப்பதுபோல இவை களுக்குக் கிடையாது. ரப்பராலான கையுறை (க்ளோவ்ஸ்) ஹவாய் கலவைச் செருப்புகள் போன்றதைத் தொடர்ந்து அணிபவருக்கு அவ் விடங்கள் வெளுத்துவிடுவதைப் பார்க்கலாம். இவைகளைத் தயாரிக் கையில் கலக்கப்பெறும் ரசாயனங்கள் தோலை அழற்சியடையச் செய்து வெளுக்கச் செய்கின்றன. சிலருக்கு அவை ஒத்துக்கொள்ளாமல் கசி வுடன் கரப்பான் போன்ற புண்கள் வருவதையும் காணலாம். தோல்

புண்ணுகி மேல் தோல் கழன்று உரிந்து விடுவதால், நிறத்தை ஏற்கும் தோல்பகுதி மறைவதால் வெண்குஷ்டம் போன்று தோல் சிலருக்கு வெளுத்துவிடவும் கூடும். அவைகளை அணிவதை நிறுத்திவிட்டால், பிறகு தானே மேல் தோல் வளர்ந்து மூடிப் பழைய நிறம் வந்துவிடும்.

கேள்வி : நமது தேசத்தின் சீதோஷ்ண நிலைக்கு ஏற்ற உடைகள் எவை? எம்மாதிரி உடை சருமத்திற்கு நல்லது.

பதில் : கதர் துணி மிக நல்லது. வியர்வை உடற்சூடு இவ்விரண்டையும் ஏற்கத்தக்க நல்ல உடை கதர்-கைத்தறித் துணிதான். பருத்தி நூலாலான எந்த உடையும் பொதுவாக நல்லதே. அதிக வியர்வை இல்லாத சரீரங்களுக்குப் பட்டுத் துணியும் நல்லது. செயற்கைப்பட்டு, செயற்கை நார்களிலான நூல் துணி, டெரின் நைலான் போன்றவை வெகுநேரம் உடலிலிருக்கத் தோலின் இயற்கைப் பணி தடையுறும். வெகுநேரம் அவைகளைத் தரிக்க நேர்ந்தால் உள்ளுறையாக உள்ள பனியன் ஜட்டி உட்பாவாடை முதலியவைகளை பருத்தி நூலாலான துணியில் அமைந்தவைகளாகக் கொள்ளுதல் அவசியம். வெயில் நாட்களில் இவைகளைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. வியர்வை தோலில் அதிக நேரம் தங்குவதால் தோலில் அழற்சி, படை முதலியவை அதிகமாகும். மழை-பனி-குளிர் காலங்களில் இவை அதிகம் பாதிக்காது. இக்காலங்களிலும் வியர்வை ஏற்படும் தேகவாகுள்ளவர்கள் சிலர் உண்டு- இவர்களும் குளிர்காலங்களில்கூட டெரிகாட்டன் போன்றவைகளையாவது தரிப்பது நல்லது. தமிழ்நாட்டைப் பொறுத்தவரை கம்பளி உடை மிகச் சிலருக்கே மிகக் குறுகிய கால அளவிற்கே தேவை. அக்காலத்திலும் பருத்தி உடை பெருமளவில் குளிருக்குப் பாதுகாப்பளிக்கும்.

நைலான் ஸாக்ஸ் கால்விரல்களிடையே வரும் அழற்சிக்குப் பெரிதும் காரணமாகிறது டைட் உடை இன்றைய நாகரிகம். ஆனுல் சருமத்திற்கு வேதனை.

கேள்வி : வெயிலில் செல்லும்போது தலைக்குப் பாதுகாப்பு தேவையா ?

பதில் : அவசியம் தேவை. குடைபிடித்துச் செல்வது நாகரிகமற்ற செயல் என இன்று கருதப்படுகிறது. தலையில் பொடுகு, ஓயாத்தலைவலி, கண்பார்வை மந்தம் போன்ற பல நோய்களுக்கு தலையில் வெயில் கொள்வது காரணமாகலாம். வெயிலில் குடைபிடித்துச் செல்வது போல், பனிகுளிர் காலங்களில் தலை, காதுப் பகுதிகளைத் துணியால் மறைத்து வெளியே செல்வதும் அவசியம். நல்ல குளிர்காலங்களில் காதுகளில் பஞ்சடைத்துச் செல்வது அவசியம். அதுவும் சிறுவர் விஷயத்தில் இது அவசியத் தேவை. மென்னியில் பிடிப்பு, காதுவலி, தலைகனம் போன்ற பல வேதனைகளை இந்தப் பாதுகாப்பு தவிர்க்கும். நாகரிகம் என்ற போலி மனப்பான்மைக்கு இடம் கொடுப்பது

சரியல்ல. தலைக்குக் கட்டிக்கொள்ள கம்பளியைவிட பருத்தித் துணியே அதிகம் இதமாக இருக்கும்.

கேள்வி: தோல்பாதுகாப்பிற்கென ஏதேனும் மருந்து-களிம்புகள் உண்டா?

பதில்: மருந்து-களிம்புகள் வைத்தியர் அவ்வப்போதுள்ள நோய் நிலைக்கேற்பக் கூறுவார். அதை வாங்கி உபயோகிக்கலாம். ஒரு நிலையில் பயன்பட்டது மற்ற நிலையில் பயன்படாமற் போகலாம். பெனிசிலின் ஆயிண்ட்மெண்ட்டை சிலர் எப்போதும் எதற்கும் விக்கத்திற்கும் வலிக்கும்கூட தடவுவர். பெனிசிலின் அலர்ஜி ஏற்பட இந்தத் துருபயோகமே காரணமாகலாம். டாக்டரின் மேற்பார்வையின்றி அவர் அனுமதியின்றி பெனிசிலின் களிம்பை உபயோகிக்க வேண்டாம். அம்மாதிரியே ப்ரட்னிஸிலோன் போன்ற கார்டிகோஸ்டிராய்ட் வகை மருந்து-களிம்புகளும் குறிப்பிட்ட நோய் நிலைகளில் குறிப்பிட்ட காலவரைக்கு மட்டுமே உபயோகிக்கத்தக்கவை. டாக்டர் 10 நாட்கள் போடச்சொன்னால் அவ்விதம் போட்டுவிட்டு மறுபடியும் தொடர்ந்து உபயோகிக்க டாக்டரின் அனுமதி பெறுவது அவசியம். இவைகளைத் தொடர்ந்து உபயோகிக்க, அந்தத் தோல் பகுதியே கருத்துச் செத்துவிடக்கூடும். பிறகு அந்த இடத்தில் வரும் நோய் பலமடங்கு பலம் பெற்றுவிடும். இயற்கை சக்தி, நோய் தடுக்கப் பயன் தராமல் போகலாம். சீக்கிரம் குணம் தருவதென அடிக்கடித் தடவிக்கொள்வதோ, அதிக உபயோகமோ கெடுதல். இந்த விசேஷ மருந்துகளை டாக்டரின் அனுமதி பெற்றே உபயோகிக்கவேண்டும்.

கேள்வி: தோல் நோய்க்கும் மனப்பான்மைக்கும் தொடர்புண்டா?

பதில்: "சொரிபிடித்தவன் போல் எது கேட்பினும் ஆமாம் என்கிறான்" என்பார்கள் சொரிபிடித்தவன் சொரிந்துகொண்டிருக்கும்போது உலகமே மறந்துவிடும். எதையும் உம்-உம் என்று கேட்டுக்கொண்டிருப்பானே தவிர நாம் கூறுவது ஒன்றும் மனத்தில் உறையாது. தோல் கெடுவதால் மனத்தின் ஏகாக்கிரம் குறையும். அதேபோல், மனத்தைத் தெளிவாக சந்தோஷமாக வைத்துக்கொள்பவர்களுக்குத் தோல்நோய் எளிதில் குணமாகிவிடும். மன அமைதி குறைந்தவனுக்கே தோல்நோய் அதிகம் வரும். மனத்தில் பரபரப்பும் கோபமும் தாபமுமுள்ளவனுக்குக் கசிவும் எரிச்சலும் மிக்க தோல்நோய் ஏற்பட்டால் குணமாவது கடினம். தோல் சுத்தமாக இருந்தால் மனச்சுத்தம் பெறுவது எளிது. மனச்சுத்தமிருந்தால் தோல்நோய் எளிதில் குணமாகும். மன அமைதி உள்ளவனுக்குச் சருமம் மென்மையுடன் பளபளவென்றிருக்கும்.

கேள்வி: சூழ்நிலேயில் தவிர்க்கத்தக்கவை உண்டா?

பதில்: சில ரசாயனப் பொருள்கள் சிலருக்கு ஒத்துக்கொள்ளாது. ரசாயனப் பொருள்களி(கெமிகல்)ன் வாடை நிறைந்த சூழ்நிலேயும், அவை கலந்த ஜலமும் தோலில் நோய் ஏற்படுத்தக்கூடும். குங்குமம் போன்றவைகளில் நிறத்திற்காகப் பல கெமிகல்கள் சேர்க்கப்பெறுகின்றன. கொசு-மூட்டைப்பூச்சி தொல்லேகளே அகற்றப் பயன்பெறும் மருந்துகளின் நெடி, அவை தோலில் படுவது, விவசாயத்தில் பூச்சித் தொல்லே அகற்றத் தெளிக்கப்பெறும் விஷ மருந்துகள், சோப்புகளில் சேர்க்கப்பெறும் கெமிகல்கள் இவை உடலுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாவிடில் தூர விலக்கிவிடுவது நல்லது. இவைகளால் தோல்நோய் ஏற்பட்டபின் நோயை விலக்கிக்கொள்ளுதல் மிக சிரமம்.

செதிளாக உரியும் சினப்புகள்

கேள்வி: எனக்கு வயது 40. (ஆண்) சில வருஷங்களாக வருஷம் ஒருமுறை தோலில் முக்கியமாக முகத்திலும் தலேயிலும் புறங்கையிலும் முழங்கால்களுக்குக்கீழ்ப்பகுதியிலும் வெங்காயத்தோல் மூடியதுபோல் வட்ட வட்டமாக சினப்பு வருகிறது. மங்கலான வெள்ளி நிறத்தில் செதிள் செதிளாகக் காணப்படுகிறது. ஏற்பட்டு 2, 3 நாட்களுக்குள் சிறிது சிறிதாகக் காய்ந்துவிடுகிறது. உரித்தால் சிலசமயம் ரத்தப் புள்ளியும் சிலசமயம் ஊன் நீரும் வரும். காய்ந்தபின் அந்தத் தடம் மறைய நாளாகிறது. சிலசமயம் அதன் மேலேயே மறுபடி தோன்றுகிறது. ஸோரியாஸிஸ் என்று எங்கள் டாக்டர் கூறுகிருர். தொத்து நோயா? பரம்பரை நோயா? திரும்பத் திரும்ப வருகிறது; என்ன செய்யலாம்?

பதில்: விசர்ச்சிகா என்று இதைக் குறிப்பிடுவர். பித்தத்தால் தோலும், தோலின் அடியில் உள்ள கோளங்களிலும் ஏற்படும் அழற்சிதான் இதற்குக் காரணம். தொத்து நோயல்ல. நோயாளியின் தேகவாகை ஒத்துப் பிறக்கும் சிசுக்களுக்கு இது ஏற்படலாம். திரும்பத் திரும்ப வருவதாயினும் இது ஒரு குறிப்பிட்ட பருவங்களில்தான் வரக்கூடும். நல்ல வெயிலுக்குப் பின் ஏற்படும் மழை காலத்தின் ஆரம்ப நாட்களிலும் அவ்விதமே பனியின் ஆரம்ப நாட்களிலும் இது தோன்றக் கூடும். அந்தப் பருவங்களில் இயற்கையாக மாறக் கூடிய உடல் நிலே இதற்குக் காரணம். வருடம் முழுவதும் நமது உடல்நிலே ஒரே நிலேயில் இருப்பதில்லே. பருவத்திற்குப் பருவம் அதன் சகிப்புத் தன்மையில் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் மாறுதல் காணும் அவ்விதம் ஏற்படும் மாறுதலே குறிப்பிட்ட காலத்தில் ஏற்படும் இத்தகைய தோல் நோய்களுக்கு காரணம். சொரி சிரங்குகள் பலவும் இத்தகைய பருவம் மாறுங் காலங்களில் அதிகம் ஏற்படக்கூடும். அதற்கு தக்க முன் ஜாக்

கிரமதையுடன் இருந்தால் இதைத் தடுக்கலாம். அது ஏற்படும் மாதங்கள் குறிப்பிடத்தக்க வகையில் இருந்தால், அந்த மாதங்கள் ஆரம்பிக்கும் போதே நன்கு நீர் பேதியாக 3, 4 தடவை ஆகும்படி ஒரு தடவையோ இரண்டு தடவையோ பேதிக்கு சாப்பிடுவது அவசியம். உணவில் புளித்து அமிலமாக வரக் கூடியவை, குளிர்ந்தது, காரம் மிக்கது, எண்ணெய் மிக்கது, அதிக அளவில் தயிர், இட்டிலி போன்ற மாப் பண்டம் இவைகளைத் தவிர்க்கலாம். வந்தபின் மஹாதிக்தபானகம், மஹாதிக்தகிருதம், கதிராரிஷ்டம், ஸாரிபாத்யாஸவம் இவைகளை வைத்தியர்களின் மேற்பார்வையில் சாப்பிடுவது நல்லது. மஹாதிக்த கிருதம், சதுக்ஷீரிகேரதைலம் இவை மேல் தடவி குளிக்கலாம். சோப்பு தனித்த சீயக்காய்த்தூள் இவைகளைத் தவிர்க்கவும். கடலை அல்லது அரிசியின் மா பூசிக் குளிப்பது நல்லது. தேவையாயின் இந்த மாவுடன் சிகைக்காய் தூள் மூன்றில் ஒரு பங்கு கலந்து பூசிக்கொள்ளலாம். ★

வீட்டினுள் நல்மணம் கமழ

நகரங்களில் அதிலும் மிக்க நெருக்கடியுள்ள தெருக்களில், பல குடியிருப்புகளிடையே வசிக்கும் பெருவாரியான மக்களுக்கு தூய்மையான காற்றைப் பெறுவது மிகவும் அரியதாகி விடுகின்றது. அடைபாடு மிக்க அறைகளில் காற்றின் அழுத்தமும் துர்வாடையும் அதிகமாகிறது. காற்றின் தூய்மையுடன் மனத் தூய்மையும் பெற முன்னோர்கள் கையாண்ட முறை காலை மாலை இருசந்தி நேரங்களில் முக்கியமாக மாலைச்சந்தி வேளைகளில் வீட்டினுள் தூபப்புகை காட்டுவதாகும். மூக்கிற்கும் விருந்தாகி, மனத்திற்கும் களிப்பூட்டி, காற்றின் தூய்மையும் அதிகப்படுத்திக் காற்றின் அழுத்தத்தைக் குறைக்க வல்லது. இந்த புகையிடுவது Air Pollution மிக்க இந்த நாட்களில் அவசியத் தேவை. காற்றில் கலந்துவரும் ரோக ஜீவாணுக்களை மாய்க்க வல்ல இந்தத் தூபமுறை மிக எளிதானதுகூட.

எதையும் இறைவனிடம் சமர்ப்பித்து ஏற்பது நாட்டுப் பண்பு. இறைவனிருக்கும் திருவறையில் அல்லது இறைவனின் படத்தினடியில் முதலில் தூபம் காட்டிப் பிறகு வீடு முழுவதும் காட்டுவதும், அந்தப் புகையை வலமாகச் சுற்றிச் சிறுவர்-பெரியோர் அனைவருக்கும் திருஷ்டி கழிப்பதும் உண்டு. தூப சூர்ணம்-தசாங்கம் எனப் பெறும். வத்தியும் இதன் ஒருவகையாகும். நல்ல குணமும் மணமும் பொருந்திய தூப சூர்ணம் செய்யும் முறை இதோ.

தூப சூர்ணம்: காரகில், சந்தனத்தூள், கோரைக்கிழங்கு, விலாமிச்சை வேர், தேவதாரு இவைகளை வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து இடித்துத் தவிடுபோல் பெருந்தூளாக்கிக் கொள்ளவும். பராத் ஸாம்பிராணி 100 கிராம் எடுத்துத் தனியே தூளாக்கவும். மட்டிப்பால், மைசாக்ஷிகுக்கில் (மண் குச்சி நீக்கி எடுத்துக் கொள்ளவும்) இவ்விரண்டையும் நெய் 50 கிராம் சேர்த்துப் பிசறி அனலில் வாட்டிச் சூட்டுடனிருக்கும் போதே வெல்லம் 50 கிராம், மற்றவைகளின் தூள் எல்லாவற்றையும் சேர்த்துப் பிசறி, கடைசியில் பசுவின் நெய் (கிடைத்தால்) 50 கிராமும், தேன் 50 கிராமும் சேர்த்துக்கொள்ளவும். மட்டிப்பாலையும் 100 கிராம் அளவில் சேர்க்கலாம். நல்ல மணமும் இருக்கும். ★

உணவுப் பண்டங்கள் - சில முக்கிய குறிப்புகள்

1. அரிசியை, தீட்டுவதும் மெஷினில் பாலிஷ்செய்வதும் சரியல்ல; பச்சரிசியே வாயுவுக்கு காரணம். புழுங்கரிசியே எந்த வயதுக்கும் ஏற்ற ஆகாரம். புழுங்கரிசியே நல்ல பழக்கம். பச்சரிசியைவிட புழுங்கரிசியில் $1\frac{1}{2}$ மடங்கு புரதமேன்மையும், 4 மடங்கு வைட்டமின் தன்மையும் அதிகம். வீட்டு முறையில் செய்த அவலிலும் பொரியிலும் புழுங்கரிசி மதிப்பு உண்டு.

2. புழுங்கரிசியைவிட கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம், கோதுமை மேலானது. துவரம்பருப்பு, உளுந்து, கொத்துக்கடலை, பயறு இவைகளை கோதுமைக்கு சமமாக ஒப்பிடலாம். தினசரி சமையலில் இப்பண்டங்கள் மாறி மாறி சேர வேண்டும். துவரம் பருப்பை ''பருப்பு உசிலி''யாக சேர்த்தால், ஜாஸ்தி கணிசம் உட்கொள்ளலாம்.

3. முளைத்த தான்யங்கள்: அதாவது முளைத்த பயறு, முளைத்த கொத்துக்கடலை, இவைகளை சுண்டலாக செய்து தினசரி டிபனுக்கு வைக்கலாம். முளைப்பதால், வைட்டமின் தன்மை-செரிக்கும் தன்மை அதிகரிக்கிறது. முளைத்த சோளம், முளைத்த கேழ்வரகை மால்ட்டாகச் செய்து காலை-மாலை மோரிலோ பாலிலோ கரைத்து சாப்பிடலாம். காப்பிச் செலவு, காப்பிப் பழக்கத்தைத்தடுக்க இது ஒரு முறையாகும். இவைகள் தான் சோளம் மால்ட், ராகி மால்ட் எனப்படும். ஊட்டத் தன்மை அதிகம் உண்டு. குழந்தைகளுக்கும் ஒரு வயதிலிருந்து செரிக்கக் கூடிய உணவு.

4. உளுந்தைத் தோல் எடுக்காமல் முழு உளுந்தாக ஜலத்தில் ஊறவைத்து ஆட்டுக்கல்லில் அறைத்து, தோசைக்கும், இட்டலிக்கும் வடைக்கும் அடைக்கும் உபயோகிக்க வேண்டும். இந்த முறையில் உணவு மதிப்பு அதிகமாகிறது.

5. மெஷின்மாவுகள்: எந்தத் தான்யத்தை மாவாக்கினாலும் அந்த மாவுக்கு ஒரு வாரம்தான் வீரியம். இது வீட்டுப் பழக்கத்தில் தெரிந்த விஷயம். அரிசியோ, கோதுமையோ, இதர தான்யங்களோ ஒரு வாரத்திற்குட்பட்டு செலவாகும் மாவுக்கணிசம் தான் மெஷினில் அரைத்து வருவது வீட்டுப் பழக்கம். ஹோட்டல்களில் காரபூந்தி, பச்சி, பக்கோடா, ஓமப்பொடி செய்யப்படும் மாவுக்கு என்ன வயதோ. என்ன பெயரோ, எந்த ஊரோ? யார் அறிவார்? யார் சொல்வார்?

அது மாத்திரமல்ல; ஊர், பெயர், வயது தெரியாத மாவைப் போட்டு எடுக்கும் எண்ணெக் கொழுப்புக்கு என்ன வயதோ, என்ன பெயரோ? உணவு வாழ்க்கையில் மக்களின் அறியாமைக்கோ, அலக்ஷியத்திற்கோ எல்லையுண்டா?



வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்திருல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் (S. Ry.)

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

பிரமாதீச

பங்குனி

மலர் 12

★



★

1974

மார்ச்

இதழ் 3

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

Hasten Slowly

"EVERYTHING in nature happens slowly. A tree needs decades for full growth. The first towns still close to nature were centuries in building, river valleys are the work of millennia, and mountains took millions of years to form. Nature knows no hurry. Only man brought it into the world. Big city dwellers are slaves to haste. All is speeded up: breathing, eating, speaking, writing, reading. Nothing happens any more at that leisurely pace at which flowers grow. Maturity takes time, whether it be for fruits, states or great ideas."

– *H. Presser*

Ancient is Gold...

"To many, Indian thought, Indian manners, Indian customs, Indian philosophy, Indian literature, are repulsive at the first sight, but let them persevere, let them read, let them become familiar with the great principles underlying these ideas, and it is ninety-nine to one that the charm will come over them, and fascination will be the result."

– *Swami Vivekananda*

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075
பிரமாதீச
பங்குனி
மலர் - 12



1974
மார்ச்
இதழ் - 3

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

நெக்கு நெக்குள் உருகி உருகி
நின்றும் இருந்தும் கிடந்தும் எழுந்தும்
நக்கும் அழுதுந் தொழுதும் வாழ்த்தி
நானாவிதத்தாற் கூத்தும் நவிற்றிச்
செக்கர் போலுந் திருமேனி
திகழ நோக்கிச் சிலிர் சிலிர்த்துப்
புக்கு நிற்பது என்று கொல்லோ என்
பொல்லா மணியைப் புணர்ந்தே.

இறைவ! எனது அன்பனைத்திற்கும் உறைவிடமான மணிபோன்ற உன் பிரிவாற்றுமையால் மனம் நெகிழ்ந்து நெகிழ்ந்து உருகி உருகிப் பின்னர் உன்னைக் காணப்பெற்றதும் விளையும் ஆனந்தத்தால் நிலை கொள்ளாமல், நின்றும் இருந்தும் படுத்தும் எழுந்தும் சிரித்தும் அழுதும் தொழுதும் வாழ்த்தியும் பலவகையால் கூத்தாடி, செவ்வானம் போன்று சிவந்த அழகிய உன் திருமேனி என் முன் பிரகாசமாகத் தோன்றுவதைப் பார்த்துப் பார்த்து மயிர் சிலிர்த்து, அந்த ஆனந்த அனுபவ எல்லையில் உன்னுள் கலந்து எப்போது நிற்பேன்!

— மாணிக்கவாசகரின் திருவாசகம்.

வேற்றுமையில் ஒற்றுமை

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

பழைய காலத்தில் செத்தை எரிமுட்டை எல்லாவற்றையும் கொளுத்திப் போட்டே அடுப்பு மூட்டுவார்கள் மழைநாளில் அடுப்பு பிடித்துக்கொள்ள ரொம்ப சிரமமாயிருக்கும். நாலு நெருப்புப் பொறி கிளம்பினால் கூடப் போதும், உடனே விசிறு விசிறு என்று விசிறி அதைப் பற்றவைத்து விடுவார்கள் அதுமாதிரி, இன்னமும் முழுக்க அணைந்துபோகாமல், ஒருசில பெரியவர்களிடமாவது இருக்கிற நாலு பொறி சநாதன தர்மத்தை ஊதி ஊதி எல்லாரிடமும் பரவச் செய்ய லாம் என்பது என்னுடைய பேராசை. அதனால்தான் இதை எல்லாம் சொல்கிறேன்.

நம்முடைய ஸநாதன மதத்தில் மற்ற மதங்கள் எதிலுமே இல்லாத அம்சங்கள் இருப்பதால் இதையும் அவை மாதிரி ஆக்கிவிடவேண்டும் என்று சீர்திருத்தக்காரர்கள் சொல்கிறார்கள். சரி, மதம் என்பது என்ன? ஆத்மாவுக்கு வந்திருக்கிற வியாதி தீருவதற்கு வைத்தியம் செய்வதுதான் மதம். ஒரு நோயாளிக்கு இன்ன வியாதி வந்திருக்கிறது, அது இன்ன மருந்தைத் தந்தால் சொஸ்தமாகும் என்பது வைத்தியனுக்குத்தான் தெரியும். தர்ம சாஸ்திரக்காரர்கள் அப்படித் தந்திருக்கிற மருந்துதான் நமது சநாதன தர்மம். மற்ற தேசங்களில் வேறு வைத்தியர்கள் வேறு மதங்களை மருந்தாகத் தந்திருக்கிறார்கள். நம் உடம்புக்கு மருந்து தருகிற டாக்டரிடம் 'அந்த டாக்டர் அப்படி டிரீட்மென்ட் செய்கிறார். நீங்கள் இப்படிச் செய்கிறீர்களே!' என்றால் அவர் கேட்டுக்கொண்டிருப்பாரா? வைத்திய சாஸ்திரத்தில் பல தினுசுகள் உண்டு. ஒன்றில் கடும் பத்தியம் இருக்கும்; ஒன்று லகுவாக இருக்கும். ஒன்றில் மருந்து கசக்கும்; இன்னொன்றில் தித்திக்கும். இதையெல்லாம் ஒன்றாக்கவேண்டும் என்று சொல்லாமல் அவரவரும் எந்த வைத்திய முறையை மேற்கொள்கிறார்களோ அதையே விடாமல் பின்பற்றினால், எந்த முறையிலும் சொஸ்தம் அடையலாம்.

மற்ற மதங்களில் சகல பிராணிகளுக்கும் அவசியமான பொது தர்மங்களை மட்டும் சொல்லியிருக்கிறது. அவற்றை நம் வைதிக மதமும் 'ஸாமான்ய தர்மங்கள்' என்ற பெயரில் சர்வ ஜனங்களுக்கும் விதித்திருக்கிறது. அஹிம்ஸை, சத்தியம், தூய்மை, புலனடக்கம், தன் தேவைக்கு அதிகமாக ஒரு புல்லைக்கூடத் தனக்கென வைத்துக் கொள்ளாமலிருப்பது, தெய்வ பக்தி, மாதா பிதாவிடம், விசுவாசம், சகல ஜீவராசிகளிடத்திலும் சமமான அன்பு — இவை எல்லாம் எல்லாருக்கும் நம் மதத்தில் விதிக்கப்பட்ட 'ஸாமான்ய தர்மங்கள்'. அது

தவிர சில விசேஷ தர்மங்கள் அவரவருக்கும் விதிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. இந்த விசேஷ தர்மங்களையும் சாமானியமாக்கியிருந்தால் அவற்றை யாருமே அநுஷ்டிக்காத நிலைதான் உண்டாகியிருக்கும். இதற்கு ஒரு திருஷ்டாந்தம் சொல்கிறேன்: புத்த மதத்தில் மாமிசம் உண்ணக் கூடாது என்பதைப் பொது தர்மமாக வைத்தார்கள். ஆனால் இன்று பௌத்த தேசங்களில் என்ன பார்க்கிறோம்? எல்லோரும் மாமிசம் உண்பவர்களாக இருக்கிறார்கள். நம் ரிஷிகளுக்கும், தர்ம சாஸ்திரக் காரர்களுக்கும் மநுஷ்ய சுபாவம் நன்றாகத் தெரியும். அதனால் புலால் உண்ணாமையைச் சிலருக்கு மட்டுமே விசேஷ தர்மமாக வைத்தார்கள். இதைப் பார்த்து மற்றவர்களும் விரதங்கள், நோன்பு நாட்கள், மூதாதையர் திதி ஆகிய தினங்களில் மாமிச உணவை நீக்கி விடுகிறார்கள்.

எல்லா தர்மங்களையும் பொதுவாக வைத்த மதங்கள் ஒவ்வொரு தேசங்களில் அடியோடு விழுந்து விட்டிருக்கின்றன. பாகுபாடு செய்திருக்கிற நம் மதம் இத்தனை எதிர்ப்புக்கள் இருந்தும் விழமாட்டேன் என்று இன்றுவரைக்கும் உயிரைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு இருந்து வருகிறது. இதைப் பார்க்கும்போது எனக்கு ஒன்று ஞாபகம் வருகிறது. முதலில் ஆகாயக் கப்பலில் காற்றுப் பையை (gas bag) ஒன்றாக அமைத்தார்கள். பிறகு, அதில் ஓர் ஓட்டை விழுந்துவிட்டால் கூடக் கப்பலே கெட்டு விழுந்துவிடுகிறது என்று கண்டுகொண்டார்கள். அதனால் சிறிது சிறிதாகப் பல காற்றுப் பைகளை வைக்கலானார்கள். தனித் தனியாக இருந்தாலும் எல்லாம் ஒரே இடத்தில் நெருங்கியிருந்து ஒன்றையே தாங்கிக்கொண்டிருந்தன. கப்பல் பழுதடையாமல் இருந்தது. இதுவேதான் நம் மதத்தில் தனித் தனி தர்மம் என்று பகுத்து வைத்திருக்கிற ஏற்பாடு.

எல்லாம் ஒன்றாகி உயருவது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை. எல்லாம் பிரிந்து பேதப்பட்டுக் கிடப்பதும் உதவாது. இரண்டுக்கும் மத்தியமாக, சமரஸமாக ஒரு வழியை தர்மசாஸ்திரம் தந்திருக்கிறது. நான் அதற்குப் பிரதிநிதியாக வந்திருக்கிறேன். அதனால்தான் அநுஷ்டானத்தில் வேற்றுமையும் வேண்டும், இருதயத்தில் ஒற்றுமையும் வேண்டும் என்கிறேன். இரண்டையும் குழப்பவேண்டாம் என்கிறேன்.

வெளிக் காரியங்களில் எத்தனை வேற்றுமை இருந்தாலும் இருதயத்தில் அன்பு இருந்தால் தேசத்தில் பரம சாந்தமே இருக்கும். யுக யுகாந்தரமாக நம் தேசத்தில் அப்படித்தான் சமூகம் சாந்தமாக இருந்திருக்கிறது. அவரவரும் சுயநலனை மட்டும் எண்ணாமல், சகல ஜனங்களுக்காகவும் நாம் இந்தக் கர்மத்தைச் செய்கிறோம் என்ற மனோபாவத்துடன் செய்தால் ஏற்றத் தாழ்வே இல்லை. என்ன விபரீதம் ஏற்பட்டாலும் சாமானிய தர்மங்களை அனைவரும், விசேஷ தர்மங்களை அவரவரும், கூடியவரையில் ரக்ஷித்து வரவேண்டும். ❁

அன்பெனும் உறவு

சுவாமிநாத காசிநாதன், M. A., M. Sc., F. Z. S.,
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

சிலரைக் கண்டால் பார்த்துப் பேசவேண்டுமென்ற ஆசையும், சிலரைக் கண்டால் நம்மை அறியாமலேயே ஒரு வெறுப்பும் ஏற்படுகிறது. நம் மனப்போக்குக்கு ஒத்த கொள்கையுடையவர்களைக் கண்டவுடன் விரும்பி உரையாடுகிறோம்; மாறுபட்ட கொள்கையுடையவர்களுடன் பேசத் தோன்றவில்லை. இதுபோல்தான் காதலிலும் கூட. ஆகவேதான் காதலுக்குக் கண்ணில்லை என்ற ஒரு கூற்று பழக்கத்தில் இருந்துவருகிறது. இப்படி இருவரிடம் காதல் ஏற்படுவது இயற்கையில் நிகழவேணடிய நிகழ்ச்சி. இனப் பெருக்கத்திற்காகவும், இந்த இனம் நிலைத்து நிற்பதற்காகவும் ஏற்படும் ஒரு நிகழ்ச்சியாகும். எது எப்படியாயினும், இந்த இருவரிடமும் ஒரு தனிப்பட்ட அன்பு ஏற்படுகிறது. இந்தக் காதலில் ஏற்பட்ட அன்பு, பிறகு பிறக்கும் குழந்தையிடம் பாசமாக வளர்ந்து, பிறகு தன் உற்றார் உறவினர்களிடம் நேசமாக வளர்கிறது. இந்த அன்பிலேயே எல்லோராலும் போற்றத்தக்கதும், பாராட்டக்கூடியதும் சில வகைகள் உள.

(1) கொள்கைக்காக ஏற்படும் அன்பு.
(2) தேசத்திற்காக ஏற்படும் அன்பு.
(3) மனித சமுதாயத்திற்காக ஏற்படும் அன்பு.
(4) கடவுளிடம் ஏற்படும் அன்பு — அதுதான் பக்தி.

சிலவற்றை நாம் வெறுக்கவேண்டியதும் உண்டு. (1) பதவி மோகம் (2) பொருளாசை (3) பிறரைத் துன்புறுத்தும் ஆசை. (4) பிறர் நலம் கண்டு துன்புறுதல்.

இப்படி அன்பிலும் வெறுப்பிலும் பலவிதம். நாம், இதில் நான்கு வகை அன்பையும் வளர்க்கவேண்டும். வள்ளுவர் கூறுகிறார் —

என்பிலதனை வெயில்போலக் காயுமே
அன்பிலதனை அறம்.

அன்பு இல்லாது செய்யும் தருமம் யாருக்கும் உதவாது. கீதையில் பகவான் கிருஷ்ணன் அர்ஜுனனுக்கு உபதேசம் செய்யும்பொழுது, யுத்தம் செய்வது உன் தர்மம் என்கிறார். அதுபோல் ஒருவருடைய மனம் நோகாமல் அன்புடன் பேசுவதும், துன்புறுத்தாமல் அன்புடன் பழகுவதுமே ஒரு தர்மம் ஆகும். ''எப்பொழுதும் நன்மையே செய்; ஆனால் ஒருபொழுதும் தீமை செய்யாதே'' என்கிறது நம் புராணங்கள்.

அன்பின் எதிர்ப்பதம் வெறுப்பு. இது முதலில் அஸூயையாகவும், பிறகு வெறுப்பாகவும் மாறுகிறது. ஒருவன் வாழ்க்கையில் பல வசதி

களுடன் முன்னேறுவதைப் பார்த்து மற்றொருவன் அஸூயை அடைகிறான். ஆனால் வெளியில் அவனுடைய சுகதுக்கங்களில் பங்குகொள்வதுபோல் பாவிக்கிறான். மனதில் அவன் அடையும் துன்பத்தைக் கண்டு சந்தோஷமும், இன்பத்தைக் கண்டு துன்பமும் அடைகிறான். இதையே வள்ளுவர்,

முகத்தின் இனிய நகாஅ அகத்தின்னா
வஞ்சரை அஞ்சப் படும்.

என்றார். அப்படிப்பட்டவன் ஒரு கோழை. இது முதலில் ஒரு மனப் போராட்டமாக ஆரம்பித்து கடைசியில் அவனையே பித்தனாக்குகிறது.

ஒருவன் ஒருத்தியைக் காதலிக்கிறான் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தக் காதலி அவனைத் திரும்பி நேசிக்காமல், மற்றொருவனை நேசித்தால், இது ஒரு பெரிய சிக்கலை ஏற்படுத்தி, முதலில் நேசித்தவனுக்கு வாழ்க்கையை வெறுக்கும்படியான மனநிலையை ஏற்படுத்துகிறது. அந்நிலைமையில் தன் மனதைக் கட்டுப்படுத்தி, நிதானத்தை இழக்காமல் தன்னுடைய வேலைகளில் மனதை ஈடுபடுத்துவானேயானால், இந்த மனப்போராட்டங்களிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளலாம். அன்றாட வாழ்க்கையில் அவனவன் தன்னுடைய ஸ்வதர்மத்தைக் கடைபிடித்து நடப்பானேயானால் எந்தவித மனப்போராட்டத்திலும் சிக்கத் தேவையில்லை.

எல்லையில்லா இச்சையில் ஈடுபடுத்திக்கொண்டு ஒருவன் அடிக்கடி தன் மனநிலையைப் பாழ்படுத்திக் கொண்டானேயானால், அவனுடைய இருதயம் படபடவென்று துடித்து நின்றுவிடும் நிலை ஏற்படுகிறது. தற்காலத்தில் மாரடைப்பு வியாதியினால் பெரும்பான்மையினோர் உயிரிழக்கின்றார்கள் என்று அமெரிக்காவில் மருத்துவர்கள் கணக்கிட்டிருக்கிறார்கள். இதற்குக் காரணம் மனதை அடிக்கடி துன்புறுத்திக் கொள்வதேயாகும். ஆணவம் கொள்ளக்கூடாது. பிறரை ஆணவத்தினால் ஆளக்கூடாது. அன்பினால் அனைவரின் உள்ளத்தையும் கவர வேண்டும். மிருகங்களிடம், வலிமையுள்ள மிருகம் மற்ற மிருகங்களை ஆட்டிப் படைத்து ஆளுகிறது. மிருகங்களுக்கும் மேற்பட்ட மனிதன், ஆணவமும், அகங்காரமும் கொள்ளாமல், வள்ளுவரின் வாக்குப்படி அன்புடன் பழகி நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

அன்பிற்கும் உண்டோ அடைக்குந்தாழ் ஆர்வலர்
புன்கணீர் பூசல் தரும்.

மேலும் காந்தியைப் போன்ற மகான்கள் அன்பினால்தான், ஆணவமும், செருக்கும் படைத்த ஆங்கிலேயரை ஆண்டனர் என்பது சரித்திரம் கூறும் உண்மை. ஆகையால், அன்பே சிவம். அன்புடனும் பண்புடனும் பழகவேண்டும். ○

நெய்

நெய் யென்பது வெண்ணெயே காய்ச்சிய பின்பு உருவாகும் பொருள்தான். ஆயினும் நெய்யின் குணங்கள் வெண்ணெயின் குணங்களிலிருந்து அநேக அம்சங்களில் மாறுபடுகின்றன. மிருகங்களுடைய பேதங்களினால் அதன் நெய்யில் சில குணங்கள் தனிப்பட்டிருப்பினும், எல்லா மிருகங்களுடையவும் நெய்களிலும் பொதுவாக பல குணங்கள் சமானமாகவும் இருக்கின்றன.

பசு நெய்யின் குணங்கள்

முதலில் நாக்கு சுவையிலும், பிறகு குடலில் பாகம் ஆன பின்புள்ள சுவையிலும் இனிப்பு, குளுமை செய்யும் சீதவீர்யம், வெகு நன்மை தரும் சிறந்த நெய்ப்பு குணமுள்ளது. தாவர விதைகளின் எண்ணெய்கள், பிராணிகளின் மாம்சத்திலும் எலும்பினுள்ளிலும் இருக்கும் வஸா - மஜ்ஜா முதலிய மிருகக்கொழுப்புகள், பாலிலிருந்து உண்டாகும் நெய் எல்லாம் தேகதாதுக்களில் நெய்ப்பை உண்டாக்கும் பொது குணம் உடையவைகளே. ஆனால் பாலின் நெய்யினால் ஏற்படும் நெய்ப்புதான் குணபாகத்தில் உத்தமோத்தமம். எளிதில் ஜீர்ணமாகாத குருகுணம் கூடியது. ஆயினும் அக்கினிதீப்தியை நன்கு வளர்க்கும் சக்தியுடையது. வாயு - பித்த தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். கபத்தை அதிகரிக்கச் செய்யும் சகல தாதுக்களையும் புஷ்டியாக்கி, பலம், வீர்யம், காந்தி, தேஜஸ், லாவண்யம், ஓஜஸ், மோசசக்தி, கம்பீரமான குரல், கோமளமான உடல், ஆரோக்கியமான ஆயுள் முதலியவைகளை அளிக்கும். ரஸாயனம் ஸத்துவ குணம் மேற்பட்டுள்ளதால், புத்திக்கு நல்ல ஞாபகசக்தி, வித்யைகளை கிரஹிக்கும் மேதை திறமைகளைத் தரும். விசேஷமாய் நேத்திரங்களின் சக்தியை வளர்த்து நோய்களிலிருந்து காப்பாற்றும் — உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதாலேயே, மூலிகைகளுடன் முறைப்படி காய்ச்சிய நெய் உன்மாதம், அபஸ்மாரம், மயக்கம், மூர்ச்சை முதலிய மூளை நரம்பு வியாதிகளையும், ரத்தபித்தம், தோல் வியாதிகளையும், வாயுவினால் வயிற்றில் ஏற்படும் குல்ம சூலம், உப்புசம், அடைப்புகளையும் போக்கும். நாள்பட்ட — ஜீர்ண ஜ்வரங்களையும் க்ஷயரோகத்தையும் சீக்கிரம் சமனம் செய்யும். வெளியிலிருந்து உடலில் சேர்ந்த பலவித விஷ வஸ்துக்களைக் களையும் குணமுடையது. வெளிப் பிரயோகத்தினால் தோல் நோய், தலைவலி, காது வலி, யோநி வலிகளையும் நீக்கும்.

விசேஷமாய் பாபங்களைப் போக்கி, புண்ணியம் தரும் புனிதமான லக்ஷ்மீகரமான உத்தம வஸ்து நெய். எந்த ஹோமமும் நெய்யின்றி கிடையாது. ஈசுவர ஸந்நிதியில் நெய்தீபம் வைப்பதும் நெய்யினால்

ஈசுவர அபிஷேகம் செய்வதும் இம்மையிலும் மறுமையிலும் ஸௌபாக்கியம் தருபவன.

"सर्वस्नेहोत्तमं, सहस्रवीर्यं, विधिवत् संस्कृतं कर्मसहस्रकृत्, योगवाहि" என்று கூறுகிறுர் சரகர்.

நெய்ப்பைத் தரும் பொருள்களில் உத்தமம் நெய். சுயமாகவே' மேலும் முறைப்படி ஔஷதிகள் சேர்த்து தயாரிக்கப்பட்டால் ஆயிரக்கணக்கான சக்திகளைப் பெற்று, ஆயிரக்கணக்கான கார்யங்களை உடலில் நிறைவேற்றவல்லது. எந்த மருந்துப் பண்டங்களுடன் நெய் சேர்க்கப்படுகிறதோ அவைகளின் சக்தியை முற்றிலும் தன்னிடத்தில் வாங்கிக்கொள்ளும் தனி சக்தியுடையது நெய்.

[குறிப்பு :—மேற்கூறிய குணங்களில் பல எல்லா மிருக நெய்யிலும் ஓரளவு இருப்பினும் அனைத்து நற்குணங்கள் முற்றிலும் பொருந்தியதும் தோஷமற்றதும் **பசுவின் நெய்தான்.**]

"गव्यं सर्पिर्गुणोत्तमम्" என்று எடுத்துச் சொல்லுகிறுர் ஸுசுருதர். மேலும் பசு நெய்யில் — வாதபித்த தோஷங்கள் விஷங்களைப் போக்கும் சக்தியும், உடலுக்குப் பொது பலமும் விசேஷமாய் கண்களுக்கு நன்மை தரும் குணமும் மிக அதிகம். எருமை நெய்யைப் பார்க்கிலும் பசுவின் நெய்யில் இருக்கும் ஜீவநீய சத்துக்கள் (Vitamins) சிலாக்கியமான குணம் பொருந்தியவை. தாதுக்களின் அக்கினி சக்தியை (Caloric value) வளர்க்கும் ஆற்றல் அதிகம் என்று நவீன விஞ்ஞானிகளுடைய ஆராய்ச்சியின் முடிவு. மனிதரால் செய்யப்படாத, பரமேசுவரனுடைய சுவாசத்திலிருந்து பிரகாசமான வேதமும்—பல தடவைகள் "आयुर्वै घृतम्" "तेजो वा आज्यम्" ஆயுஸ்ஸையும் தேஜஸ்ஸையும் அபரிமிதமாய் அளிப்பது நெய் என்று உபதேசிக்கின்றது. தேஜஸ் பதத்திற்கு ஒளி மாத்திரம் பொருளல்ல. ஒளி தரும் அனலனும் பொருள். உடலில் பிராணங்களை காப்பாற்றுவதும், மூலாதார சக்திப் பொருளை சீராக்கி காப்பாற்றுவதும் அக்கினிதான். காயாக்கினி, தாத்வக்கினி, பூதாக்கினிகளின் சக்தியையும் தரத்தையும் வளர்ப்பதில் பசு நெய் சிலாக்கியம்.

[குறிப்பு :—இந்நாளில் நமது நாட்டில் பசு அல்லது எருமை நெய்யும் வேறு கொழுப்புக் கலப்படமில்லாமல், பரிசுத்தமானதாய் கிடைப்பது அரிதாகிவிட்டது. அதிலும் சுத்த தனி பசு நெய் மிக அரிது அரிது. நெய் அல்ப அளவு அருந்தினுலும், சுத்தமான நெய்யாக உபயோகிக்க வேண்டும். வியாபார நிமித்தம் வஞ்சகமாய் நெய்யில் சேர்க்கப்படும் இதர கொழுப்பு எதுவும் உடலுக்கு ரொம்பவும் கெடுதலே. ஆதலால் சௌகர்யமுள்ளவர்கள், நெய்யாகவும் வெண்ணெயாகவும் கடையில் விலைக்கு வாங்கி உபயோகிக்காமல், தாங்களே

வீட்டில் பால் தயிர் வெண்ணெய் நெய்களைத் தயாரித்து உபயோகிப்பதுதான் உத்தமோத்தமம். தனிப் பசு நெய் சேகரம் செய்ய முடியாவிட்டால், பசு எருமை கலப்பு நெய் அடுத்தபடி தரமானது.]

எருமை நெய்

சுவை, மதுரம், குளுமை தரும் சீதவீர்யம். எளிதில் ஜரியாத குருகுணம். வாத - பித்தங்களை சமனம் செய்யும். கபத்தை தூக்கி விடும். உடல் பருக்கச் செய்யும். சுக்கிலத்தை வளர்க்கும். ரக்தபித்த நோயில் பத்தியமானது. தமோகுணத்தை வளர்த்தும்.

வெள்ளாட்டு நெய்

லகு குணம் - எளிதில் ஜரிக்கும். குடலில் பக்குவமான பின்பு இது சிறிது உரைப்பு சுவை அடைகிறது. ஆதலால் அக்கினிதீப்தியை நன்றாக அதிகரிக்கச் செய்கிறது. காசரோகம், க்ஷயரோகம், சுவாஸரோகம், நயனரோகம் இவைகளில் நல்ல பத்திய உணவு. ரஜோகுணம் கொண்டது.

செம்மறியாட்டு நெய்

லகு குணம் - பொதுவாய் நெய் கபத்தை அதிகமாக்கும். ஆனால் செம்மறியாட்டு நெய் கபத்தைக் கண்டிக்கும். வாயுவையும் சமனம் செய்யும். கப வாயுக்களைக் கண்டிக்கும் திரவியங்கள் பொதுவாய் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும். ஆனால் இந்த நெய்யில் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும் தோஷம் கிடையாது. க்ஷயரோகம், நேத்திர ரோகம், மாதவிடாய் காலத்திய யோநி சூலம், கைவிரல் நடுக்கல், மூத்திரப் பையில் கல்லடைப்பு இவைகளில் பத்தியமான உணவாகும். வாய், ஆண்குறி பெண்குறிகளில் ஏற்படும் புண்களை வெளிப்பூச்சினால் குணமாக்கும்.

ஒட்டகையின் நெய்

பாகமான பின்பு உரைப்பு சுவை. கபத்தையும் வாயுவையும் சமனம் செய்யும். அக்கினியை அதிகமாக்கும். உடல் வீக்கம், குடல் பூச்சி, குல்மம், வயிறு வீக்கம், தோல் வியாதி, விஷ சம்பந்தங்களில் பத்தியமான ஆகாரம். ராஜஸ்தான் மருதேசத்தில் ஒட்டகை நெய் அதிகம்.

யானையின் நெய்

சுவையில் துவர்ப்பும் கசப்பும் உள்ளது. லகுகுணம், தோல் வியாதி, பூச்சி, விஷங்களில் பத்தியம்.

[குறிப்பு :—உருவத்தில் யானை பெரியது. எருமை சிறியது. ஆயினும் எருமை நெய் குரு. யானை நெய் லகு. இயற்கையின் பிரபாவம் விசித்திரம்.

மனுஷ்ய ஸ்திரீயின் நெய்

மிகவும் லகு. தேக தாதுக்களையும் அக்கினியையும் வளர்க்கும். கண்ணோய்களில் மிக உபகாரமானது. விஷத்தைக் கண்டிக்கும். अमृतोपमम् - அமிருதத்திற்குச் சமானம் என்று புகழ்கிறார் ஸுச்ருதர். தாய்ப்பாலிலிருந்து நெய் எடுத்துச் சாப்பிடவேண்டியதில்லை. தாய்ப்பாலாகவே குழந்தை பருகினால் அமிருதபானம்போல் ஸமஸ்தமான நன்மைகளும் அடையும் குழந்தை.

[குறிப்பு :—நமது நாட்டில் உபயோகத்தில் எருமை நெய்தான் அதிகம். அடுத்தபடி பசு நெய். மற்ற மிருகங்களின் நெய்கள் மிக மிகவும் குறைவு. இல்லையென்றே சொல்லவேண்டியது. ஆனால் ஆயுர்வேதப்படி ஆராய்ச்சிக்காரர்கள் பழய காலத்திலேயே மனுஷ்ய ஸ்திரீ உள்பட சகல உயிரினங்களுடையவும் நெய்களை ஆராய்ச்சிசெய்து குணங்களைக் கண்டுபிடித்துள்ளனர் என்பதை வாசகர்களுக்குத் தெரிவிக்க எல்லா நெய்களின் குணங்களும் சுருக்கமாய் எழுதப்பட்டன.]

பால் - நெய்

தயிர் செய்யாமல் பாலைக் கடைந்து எடுத்துள்ள வெண்ணெய் காய்ச்சிய நெய் மிகவும் குளுமை தரும். பித்த தோஷத்தை விசேஷமாய் சீராக்கும், வாயுவையும் சமனம் செய்யும், கொஞ்சம் மலபந்தம் செய்யும். உடல் வெளி - உள் எரிச்சல், மயக்கம், தலைசுற்றல், மூர்ச்சைகளை வெளிப்பூச்சினாலும் அப்யங்கத்தினாலும் அருந்துவதாலும் அகற்றும். நேத்திர வியாதிகளைத் தடுக்கும். திருஷ்டி சக்தியை மேல்படுத்தும்.

நெய் தெளிவு (*மண்டம்*)

உருக்கிய நெய் நேரமாகி உறைந்து போன பிறகு, சில சந்தர்ப்பத்தில், அடிப்பக்கம் கெட்டியாக இருக்கும். மேல்பக்கம் நெய் தெளிவாய் நிற்கும். தெளிவிற்கு "**மண்டம்**" என்று தனிப் பெயர். இது இனிப்பு சுவை. மலச்சிக்கலை சமனமாக்கும். கண்களில் கட்டுவதற்கு, பஸ்தி (Enema) செய்வதற்கு, நஸ்யம் இடுவதற்கும் சிலாக்கியமானது — நெய்யின் தெளிவு. யோநி-கண்-காது–தலைவலி நோய்களை வெளிப்பூச்சினாலே போக்கும்.

புத்துருக்கு நெய் (*ஹையங்கவீனம்*)

முதல்நாள் பசும்பாலை பொரைசெய்து மறு காலையில் கடைந்து எடுத்த வெண்ணெயை உடனே காய்ச்சி எடுத்த புத்துருக்கு நெய்க்கு "**ஹையங்கவீனம்**" என்று பெயர். இது சாப்பிட பரம ருசியானது. நல்ல ஸுகந்தமாய் இருக்கும். பலம் புஷ்டி தாது வளர்ச்சி செய்வதிலும் கண்ணோய்களிலும் சிலாக்கியமானது. ஜீர்ணமான அஸ்தி ஜ்வரங்களை விசேஷமாய் சமனம் செய்யும்.

நூறுதரம் சுத்தம் செய்த நெய் (*சத தௌத கிருதம்*)

சுத்த மிகக் குளிர்ந்த நீரில் நெய்யை ஊற்றி, மத்தினல் வேகமாய் கடைந்து நெய்யைத் திரட்டி எடுத்து அதைத் திரும்பவும் புதிய குளிர்ந்த நீரில் சேர்த்துக் கடைந்து எடுக்கவேண்டும். இவ்விதம் நூறு தடவை குளிர்நீரில் கடைந்து எடுத்துள்ள நெய் 'சத தௌதகிருதம்' (शत धौतघृतम्). *இது பனிக்கட்டிபோல் உரைந்து தொடுவதற்கு மிகவும் சீதளமாயிருக்கும்.*

இந்த நெய் — கொடுமையான மூர்ச்சை, மயக்கம், தலைசுற்றல் எரிச்சல்களை சிரஸில், உடம்பில், பூசின மாத்திரத்தில் சமனம் செய்யும். மிக உக்கிரமான ஜ்வரஸந்தாபத்தை உடனே குறைக்கும். மூளைகலக்கம், பிதற்றல் புலம்பல்களைப் போக்கும்.

பழய நெய் (*புராண கிருதம்*)

வெண்ணெய் பழசாகப் பழசாக குணங்களை இழக்கின்றது. ஆனல் நெய் பழசாகப் பழசாக விசேஷ நற்குணங்களை அடைகின்றது. கலப்படமில்லாத பரிசுத்தமான நெய் மிகப் பழசானலும், புத்துருக்கு நெய் போல சாப்பிட ருசி வாசனை யில்லாவிட்டாலும், அதிக துர்நாற்றத்தை அடைவதில்லை. பல வியாதிகளில் ஔஷதமாக உபயோகிக்க அபார சக்தி வாய்ந்ததாக இருக்கிறது. நிரம்பகாலம் பழயதான நெய். வருஷக்கணக்கில் பழசான நெய் கத்தியால் துண்டிக்கும்படி கெட்டியாகிவிடும்.

ஒரு வருஷம் பழசான நெய் *— வாயு பித்த கபம் மூன்று தோஷங்களின் நோய்களையும் சமனம் செய்யும். வியாபார நோக்கம் இல்லாமல், வியாதி சமனமே லக்ஷ்யமாய் உள்ள பழயகாலத்தில், ஆயுர்வேத வைத்தியர்கள், ஒரு வருஷத்திற்குக் குறைவில்லாமல் பழசான நெய்யையே மூலிகைகள் சேர்த்துக் காய்ச்சி மருந்து நெய்கள் தயாரிப்பது சம்பிரதாயம்.*

பத்து ஆண்டுகள் பழசான நெய் *— மூளை, நரம்பு சம்பந்தமான உன்மாதம், அபஸ்மாரம், அபதந்திரகம், சங்காக் கோளாறுகள், பயந்த கோளாறுகள், கிரஹபீடைகள், மயக்கம், மூர்ச்சை, விஷம், குஷ்டம், சருமநோய்கள், பீனஸம், சுவாஸம், காசம், திமிராதி கண்ணோய்கள், ஜீர்ண ஜ்வரம், விஷம ஜ்வரம் முதலிய நாள்பட்ட, சொஸ்தமாகாத நோய்களை சொஸ்தப்படுத்தும்.*

கும்ப நெய் *(கும்பகிருதம்)* ***மஹாகிருதம்*** *— 101 ஆண்டுகள் பழசான நெய்யை "கும்பகிருதம்" என்றும், அதற்குமேல் பழசான நெய்யை "மஹாகிருதம்" என்றும் கூறப்படுகிறது. இது மிகவும் பவித்திரமானது. திமிரநோய் சிகித்சையில் சிறந்தது. பூத-பிரேத-பிசாசாதி துஷ்டக்கிரஹ பீடைகளைப் போக்கவல்லது. கபவாத*

நோய்களைக் கண்டிக்கும். பைத்தியத்தைப் போக்கி, மூளைக்குத் தூய்மை, ஞாபகசக்தியை அதிகமாக்கும். இந்த நெய் உத்தமசக்தி வாய்ந்தது என்று வைத்திய நூல்கள் வெகுவாகப் புகழ்கின்றன.

பாரத தேசத்தில் சாஸ்திரீய முறைப்படிக்கு ஆயுர்வேத சிகித்ஸை ஸம்பிரதாயம் மிகவும் அதிகமாய் இன்றுவரையில் காப்பாற்றப்பட்ட தேசங்கள் — வடக்கே வங்காளம், தெற்கே மலையாளம். இவ்விரு தேசங்களிலும் பல பரம்பரையாக வைத்தியமே செய்யும் பல குடும்பங்களில், மண்கலயங்கள் குடங்களில் பசு நெய் நிரப்பி, தேதி போட்டு, பல வருஷங்கள் பழசாகக் காப்பாற்றப்படுகின்றன. நூறு வருஷத்திற்கும் மேற்பட்ட ''மஹா கிருதம்'' சில வைத்திய குடும்பங்களில் பூஜை அறையில் வைத்துக்கொண்டிருக்கின்றனர். இந்த நெய்யை தகுந்தபடி பிரயோகித்து கொடிய வியாதிகளை சொஸ்தம் செய்து, புண்ணியத்தையும், சிறந்த கீர்த்தியையும், திரவியத் திரளையும் அடைந்துள்ளார்கள்.

கேரளத்தில் திருச்சூர் நகரத்தில் விளங்கும் சிவபெருமான் கோயில் சிவலிங்கத்திற்கு, என்றென்றும் நெய்யினால் பக்தர்கள் செய்யும் அபிஷேகம் மிக அதிகம். லிங்கத்தின்மேல் பின்புரம் எல்லாம் நெய் கட்டி கட்டியாகத் தோய்ந்து கிடக்கும். இந்த நெய்யைத் தனியாக வருஷக் கணக்காய் கோவிலில் சேமித்துவைத்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். புராணகிருதம் தேவையான சமயத்தில் மலையாள வைத்தியர்கள் விலைக்கு வாங்கி உபயோகிக்கின்றனர். பழய நெய்யின் மகத்துவம் தெரிந்துள்ள பொதுமக்களும், பழசானதுடன் பரமசிவப் பிரஸாதம் என்று பிரிய பக்தியுடன் திருச்சூர் சிவன் கோயில் நெய்யை வாங்கி சாப்பிடுகின்றனர். ○

மனமும் அதன் குணங்களும் - (3)

மனதின் ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் மஹா குணங்களுடைய அளவில் ஏற்றத்தாழ்வுகள் எந்த மையத்திலிருந்து எந்தக் காரணங்களினுல் ஏற்படுகின்றன ?

மனிதரின் இந்த ஸ்தூல சரீரம் ஒரு பிறவியிலிருந்து மறு பிறவிக்குத் தொடருவது கிடையாது. ஸூக்ஷ்மமான சரீரம் மட்டும் ஜீவாத்மாவுடன் ஜன்ம ஜன்மாந்திரம் தொடர்ந்துகொண்டே இருப்பது. ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் மயம்தான் மனது. இக்குணங்கள் தனியாகப் பிரிந்து நிற்பவை அல்ல. மேலும் ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திலிருந்து ஏற்றத்தாழ்வுகள் உண்டாகின்றன என்பதும் இல்லை. எல்லாக் காலத்திலும் மூன்று குணங்களில் பரஸ்பரம் கூடுதல் குறைவு இருப்பது இயல்பு.

மனேகுணங்களில் ஏற்றம் தாழ்வு இரண்டும் உண்டாவதற்குக் காரணங்களாவன :—மனதின் விதவிதமான எண்ணங்கள், பிரவிருத்திகள், ஆஹாரங்கள், ஆசரணைகள், சூழ்நிலைகள், ஸங்கங்கள் (சேர்க்கைகள்) ஆகிய இவைகள் முக்கியமானவை

மனம் மறுபிறவியிலும் நியதமாய் தொடர்ந்துகொண்டிருப்பதால் முந்தின பிறவியில் மனதின் குணங்கள் எவ்வாறு இருந்தனவோ, அவ்வாறே மறுபிறவியிலும் தொடர்ந்து நிற்கும். பிறந்த பின்பும் வாழ்நாளில் மேற்கூறிய காரணங்கள்தான் மஹாகுணங்களின் அளவை அதிகமாகவும் அல்பமாகவும் ஆக்குகின்றன.

பெற்றேர்களும் முக்கிய காரணங்கள் தனயர்களின் குண விசேஷங்களுக்கு. கருவை உருவாக்கி, வளர்த்து, சிசுவாகப் பிறப்பிப்பதற்கு, மூலப் பொருளாய் விளங்குவது தாய் தந்தையினரின் சுக்கில-சோணித பீஜங்கள். இவைகள் பெற்றேரின் தேகத்தில் உள்ள வாயு-பித்த-கபங்களுடைய பிரகிருதிகளை அநேகமாய் முற்றிலும் அநுசரித்து, தனயரின் சரீரத்தில் வாதாதிபிரகிருதிகளில் விசேஷங்களைச் செய்கின்றன இவ்வாறே, பெற்றேரின் மனேகுணங்களை அநுசரித்தே சுக்கில சோணிதங்கள், அவர்களுடைய தனயரின் மனதில் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களிலும் விசேஷங்களை விளைவிக்கின்றன.

மேலும், தாயின் கருக்குழியில் சேர்ந்ததிலிருந்து பத்து மாதங்கள் அதில் தாயின் தாதுஸாரங்களினுல் வளரும்பொழுதும் பிறந்த பின்பு தாயின் பாலினுல் வளரும்பொழுதும், தாயின் ஆஹாராதிகள் சிசுவின் சரீரத்தை வளர்ப்பது போலவே தாயின் மனப்பிரவிருத்திகள் தனயருடைய மனதின் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ்களிலும் குணதோஷங்களை விசேஷமாய் செய்கின்றன. மேற்கொண்டும், தனது சுய பகுத்தறிவு

வந்து, சுதந்திரமாய் வளரும் தன்மைகள் அடையும் வரையில், பெற்ளேர்களினுல் பராமரிக்கப்படும் விதங்களும், அவர்களுடைய நடத்தைகளும் தனயரின் மனேகுணங்களின் விசேஷங்களில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன.

நமது தேக தாதுக்களை போஷணம் செய்வது, நோய்களிலிருந்து ரக்ஷிப்பது, நோய்களால் கெடுப்பது, நோய்களைப் போக்குவது எல்லாம் வாயு-பித்தம்-கபங்களால்தான் நடைபெறுகின்றன. தேஹத்திற்கு நன்மை செய்யும் தருணத்தில் வாத-பித்த-கபங்கள் தாதுக்கள் (धारणाद् धातव:) என்றும், கெடுதி செய்யும் பொழுது தோஷங்கள் (दूषणाद् दोषा:) என்றும், ஒரே வஸ்துவே தாது என்றும் தோஷம் என்றும் கூறப்படுகின்றன. ஆனுல், மனம் சம்பந்தப்பட்ட நல்ல— கெட்ட அகில அலுவல்களுக்கும் அதிகாரிகளான ஸத்வ—ரஜஸ்—தமஸ் குணங்களைப்பற்றி பேசுவதில் சிறிது வித்தியாசம். ஸத்துவம் என்ற குணம் நற்கார்யங்களையே செய்வது. கெட்டதை அணு அளவும் செய்யாதது. முக்குணங்களில் ஸத்வ-அம்சம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க நன்மை தூய்மைகள் ஓங்கும். ஆதலால் ஸத்துவத்தைக் **குணம்** என்றே அழைக்கின்றனர் மற்ற ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் நல்ல கெட்ட இருவித முரண்பட்ட காரியங்களையும் செய்கின்றன. (முக்குணங்களுடைய தனிப்பட்ட சுபாவங்கள் அலுவல்களை பிப்ரவரி **ஆரோக்கியம்** 36ம் பக்கத்தில் காண்க). ரஜஸ் தமஸ்கள் நல்ல கார்யங்கள் செய்யும் சமயத்தில் **குணங்கள்** என்றும், கெட்ட கார்யங்கள் செய்யும் தருணத்தில் **தோஷங்கள்** என்றும், ஆயுர்வேத மனேவிஞ்ஞானிகள் விசேஷித்துப் பேசுகின்றனர். மற்ற சாஸ்திரங்களில், ரஜஸ் தமஸ்களை **தோஷம்** என்ற சொல்லால் படிக்கக் காணவில்லை.

முக்கிய விஷயம் — வாயு பித்த கபங்களுக்கும் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களுக்கும் எல்லாவற்றிலும் பிரிக்கமுடியாத மிகவும் நெருக்கமான சம்பந்தம் ஒற்றுமைகள் இருப்பதால், இவைகளைச் சேர்த்தே பல விஷயங்களை விளக்கவேண்டியிருக்கின்றன. சரீரத்தையும் மனதையும் பிரிக்கமுடியாது. இவைகள் தேஹத்திலும் மனதிலும் நன்மைகளைச் செய்வதற்கு என்ன ஹேது? தீமைகளைச் செய்வதற்கு என்ன ஹேது? எனில், சுருங்கச்சொல்லில், ஆஹாரங்கள், ஆசரணைகள், நடத்தைகள், மனப்பிரவிருத்திகள், ஸங்கங்கள் (சேர்க்கைகள்) முதலியவைகள் பரிசுத்தமாயும், கேடற்றதாயும், சாஸ்திர முறைப்படியும் அனுஷ்டிக்கப்பட்டால், வாத பித்த கபங்களும் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களும் நற்குணங்களடைந்து சரீரத்திலும் மனதிலும் நன்மைகளைச் செய்யும். விபரீதமாய் அநுஷ்டிக்கப்பட்டால் கேடுற்றுத் தீமைகளைச் செய்யும். ஆதலால் சரீரத்திலும் மனதிலும் நோயின்றி, மேன்மை தூய்மை அடைய ஆவலிருப்பின், ஆஹாராதி விஷயங்களில் நேர்மை நியமங்

களை சரியாக சிரத்தையுடன் அநுஷ்டித்தால், அந்த லக்ஷ்யத்தை பூர்ணமாய் அடைந்துவிட முடியும்.

எந்த வஸ்துவிலும் விஷயத்திலும் நற்குணத்தை உண்டுபண்ண வேண்டியிருந்தால், முதவில் அவ்வஸ்துவில் உள்ள தோஷங்களை அகற்றி குணங்களைச் சேர்க்கவேண்டும். (दोषापनयनपूर्वं गुणाधानम्) இந்த செய்கை ''ஸம்ஸ்காரம்'' எனப்படும். இந்த ஸ்தூல சரீரம் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தினுல் உண்டாக்கப்படுகிறது. மரண காலத்தில் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் திரும்ப லயமாகிறது இந்த ஜன்மத்தில் ஸ்தூல சரீரத்தில் செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்கள் இந்த சரீரத்தில் மட்டுமல்ல, மரணத்தில் ஸூக்ஷ்ம சரீரத்தில் சேர்ந்து, பிறகு வரும் ஜன்மத்தில் ஸ்தூல சரீரத்திலும் தொடர்ந்து பயன்களைச் செய்கின்றன. ஆயுர் வேத–தர்ம சாஸ்திரங்களுடைய உபதேசப்படிக்கு அநுஷ்டிக்கப்படும் ஆஹார–ஆசார-விரத–நியம ரஸாயனுதிகள், வாத பித்த கப தாதுக் கள் மூலம் இந்த சரீரத்தை ஆரோக்கியம் அழகு பலபுஷ்டி தீர்க்காயுஸ் உடையதாய் செய்வதுடன், வரும் ஜன்ம சரீரத்தையும் இவ்வாறு மேன்மையுடையதாகச் செய்கின்றன. ஆஹார – ஆசாராதிகளில் விபரீதமாய் இருந்தால், இம்மையில் போலவே மறுமையிலும் சரீர ஆரோக்கியாதிகளுக்கு வறுமைதான் என்று சாஸ்திரங்களுடைய தீர்மானம். சிலர் பிறவியிலிருந்தே நோய் பீடிதர்களாய், சிலர் ஆரோக்கிய ஸம்பன்னர்களாய் இருப்பது பிரத்யக்ஷம். இது, சாஸ்திர உபதேசம் உண்மை என நிரூபிக்கின்றது.

மனதைப்பற்றிய உபநியாஸத்தின் மத்தியில், தேஹத்தைப்பற் றிய விரிவுரை எதற்கு என்று எண்ணவேண்டாம். மனம் பரம ஸூக்ஷ்மமானதால், அதற்குச் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்களில் பல இந்த ஸ்தூல சரீரத்தில்தான் செய்யவேண்டியிருக்கின்றன. ஸ்தூல சரீரத்தின் ஸம்ஸ்காரங்கள் வாத–பித்த–கப தாதுக்கள் மூலமாக, மனதின் ஸத்வ ரஜஸ் தமஸ்களிலும் குண விசேஷங்களைச் செய்கின் றன. ஸ்தூல சரீர வாயில் செலுத்தும் ஆஹாராதிகள், ஸ்தூல சரீரத்தை மட்டும் வளர்க்கவில்லை. ஸூக்ஷ்மமான மனஸ்ஸையும் இந்த ஆஹாராதிகள் தான் வளர்க்கின்றன.

மனதைப்பற்றிய வரையில் மேலும் விசேஷம் உள்ளது. மனம் என்ற அந்தக்கரணம் (உட்கருவி) கண் முதலிய வெளியில் உள்ள, அறிவுக் கருவிகள் (ஞானேந்திரியங்கள்) உடைய சம்பந்தம் இல்லா மலே, சுயம் சுதந்திரமாய் பலவகை கார்யங்களை நிகழ்த்தும் ஆற்றல் உடையது. (1974 ஜனவரி ஆரோக்கியம் பக்கம் 7ல் காண்க) இவ்வித மிருப்பதால், சரீர வாயிலாக அல்லாமல் நேராகவே மனதுக்கு ஸம்ஸ் காரங்கள் அநேகம் செய்யவேணடியவை உண்டு. தேஹத்தின் வழியே செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்களைப் பார்க்கிலும், மனதிற்கு நேராகச்

செய்யப்படும் ஸம்ஸ்காரங்கள் அதிகமான பயன்களை அளிக்கின்றன—இம்மையிலும் மறுமையிலும் நிச்சயமாக. அழியும் இந்த சரீரத்திய ஸம்ஸ்காரங்களே மறுபிறவியில் தொடர்ந்து பயன் தருகின்றன என்று இருக்கும்பொழுது, பூர்வஜன்மத்தில் அழியாமல் அடுத்த ஜன்மத்தில் தொடரும் மனஸ் விஷயத்தில், இங்கு செய்யும் ஸம்ஸ்காரம் அடுத்த ஜன்மத்திலும் தொடர்ந்து கார்யம் செய்கின்றது என்பதில் சந்தேகத்திற்கு இடமில்லை.

மனஸின் மஹாகுணங்களான ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ்களின் மேன்மை தூய்மைகளை அடைய ஸ்தூல சரீர மூலமாகவும், நேர்முகமாயும் செய்யவேண்டிய ஸம்ஸ்காரங்களுடைய விவரம் தொடரும்.



Statement about ownership and other particulars about newspaper 'AROGYAM'

FORM IV (Vide Rule 8)

1.	Place of Publication	... Tiruchirapalli.
2.	Periodicity of its publication	... Monthly.
3.	Printer's Name	... M. Subrahmanyam, B. A.,
	Nationality	... Indian.
	Address	... Hindi Prachar Press, Tennur Road, Tiruchirapalli-17
4.	Publisher's Name	... T. S. Iswaran
	Nationality	... Indian.
	Address	... 27, Chinnakadai Street, Tiruchy-2.
5.	Editor's Name	... S. V. Radhakrishna Sastri
	Nationality	... Indian.
	Address	... 25, Tanjore Tank Street, Tiruchy-2.
6.	Names and addresses of individuals who own the newspaper and Partner or shareholders holding more than one percent of the total capital.	... AYURVEDA SEVA SAMITI 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

I, T. S ISWARAN, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

TIRUCHI,
25—3—'74.

(Sd) T. S. ISWARAN,
Secretary.

நடை - எளிய தேகப்பயிற்சி

இன்றைய நகர வாழ்க்கையில் கவனமின்றி தவிர்க்கப்பெறுவது தேகப்பயிற்சியாகும். முறைப்படி பயிற்சி என்ற வகையில் தேகப் பயிற்சி அளிக்கப்பெருவிடினும், அன்ருடப் பணிகளைச் சோர்வின்றி, அதிகமாக புறச்சாதனங்களின் உதவியை நாடாமலும் சுறுசுறுப்புடனும் செய்வதாலேயே முறையான தேகப்பயிற்சியின் பலனைப் பெருமளவு பெற்றுவிட முடியும். மணிக்கணக்சில் பஸ்ஸுக்காகக் காத்து நிற்பவன், செல்லவேண்டிய தூரத்தில் பெருபளவு நடந்துசென்றிருக்க முடியும். அப்படி நடப்பவனுக்கு இதயம் வலுப்பெறுவதும் தசைகளும் பூட்டுகளும் பூர்ண உருப்பெறுவதும் கண்கூடு.

நெருப்புக்கோழி பறவை இனத்தைச் சார்ந்தது. பறப்பதற்குத் தேவையான இறக்கைகள் அதற்கு இருப்பினும் பல தலைமுறைகளாக அவைகளை இயக்காமல் கால்களை அதிகம் பயன்படுத்தியே வாழ்வதால் அவைகளுக்குக் கால்களில் உள்ள வலிவு இறக்கைகளில் இல்லை. வெகு நாட்களாகப் பயன்படுத்தப்பெருததால், இறக்கைகள் இன்று அழகுப் பொருளாகத்தான் அமைந்துள்ளது. இப்படி மனித உடலிலும் பல்வேறு தசைகள் இயங்கி விரிந்து சுருங்கித் தன் பணியாற்றி மனித உடலுக்குப் பூர்ண உருத் தரவேண்டியிருக்க, அவைகள் சரியே இயங்க வாய்ப்பின்றிச் சோர்ந்து, சுருங்கியவை சுருங்கியபடியும் விரிந்தவை விரிந்தபடியும் இறுகி வலுவிழந்து விடுகின்றன. திடீரென அவைகளுக்கு இயக்கம் கொடுக்கும்போது அவை திணறுவதும் வேதனை அளிப்பதும் உண்டு.

சமதரையில் நடந்து அதிகத் தேகப்பயிற்சியின்றி வாழ்ந்துவருபவன் திடீரென மாடிப்படிகளில் பலதடவை ஏறி இறங்க நேர்ந்தால் மிகச் சீக்கிரத்தில் தளர்ந்துவிடுகிருன். பெருவாரியாக இன்று முழு மூச்சிழுத்து விடும் பழக்கம் பலருக்கு இல்லை. பாதிமூச்சும் கால்மூச்சும்தான் விடுவர். சுவாசகோசம் கொள்ளுமளவிற்கு மூச்சிழுத்துப் பழக்கமில்லாததால் சுவாசகோசத்தின் நுண்ணிய பகுதிகள் இன்று காய்ந்து சுருங்கி, விரிந்து சுருங்கும் இயற்கைத் தன்மையையே இழந்து விடுவதால் சிறிதளவு உடல் ஆயாசமும் தாங்கமுடியாதபடி பெருமூச்சும் களைப்பும் மண்டிவிடுகிறது. முழுமூச்சு உள்இழுத்து விடும்படியான தேகப்பயிற்சிகளைப் பழகும் வாய்ப்பும் ஈடுபாடும் இன்றிச் சோர்வுடன் வாழ்பவர் இதயநோய்க்கும் கில்வாயு நோய்க்கும் நரம்புத் தளர்ச்சிக்கும் ஆளாகின்றனர்.

நாம் அன்ருடம் புரியும் பணிகளையே முறையாக அமைத்துக் கொள்வதன் மூலம் இந்தக் குறைகளை நீக்கிக்கொள்ள முடியும். தின

மும் சிறிது தூரம் காலாற நடந்துசெல்வது முதல்படியாகும். வீட்டிலுள்ளும் அலுவலகங்களிலும் பல தடவை குறுக்கும் நெடுக்கும் நடந்துகொண்டுதானிருக்கிறேன் என்று சிலர் கூறுவதுண்டு. இப்படி நடப்பதற்கும் இங்கு கூறவிருக்கும் முறையில் நடப்பதற்கும் மிகுந்த வேறுபாடு உண்டு.

தினமும் சிறிது தூரம் நடப்பதற்கெனவே நடப்போம். நடுவில் வேறு பணிகளில் ஈடுபடமாட்டோம். பேச்சிலோ பிராக்குப் பார்ப்பதிலோ அதிகம் நாட்டம் இல்லை. அப்போது நம் உடலில் நிகழும் சிறிய சிறிய மாறுதல்களைக்கூட உற்று நோக்குவோம். சிறிது தூரம் நடப்பதற்குள் இதயம் முன்னிருந்ததைவிட அதிகத் தடவைகள் துடிக்கிறது. தசைகள் அதிக அளவில் வேலை செய்வதற்கேற்ப, அவைகளுக்குப் பிராணசக்தி அளிக்க அது விழைகிறது. அது அளிக்கும் பிராண சக்திக்கேற்பத் தசைகள் சுறுசுறுப்புடன் இயங்குகின்றன. இதயம் களைத்துப் பிராணசக்தி அளிக்கத் தவக்கமாகும்போது தசைகள் தளர்கின்றன. ஓய்வெடுத்தால் நல்லதெனத் தோன்றுகிறது. மேலும் பிடிவாதத்துடன் நடந்தால் அவை சத்யாக்கிரஹம் செய்து இனி ஓரடி எடுத்துவைக்க முடியாதென மறுக்கின்றன. இதயத்திற்கும் தசைகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு இது.

நடை ஏற ஏற, சுவாசகோசம் விரிந்து சுருங்குவது அதிகமாகிப் பெருமூச்சாகி விரைவுடன் சுவாசகோசம் விரிந்து சுருங்கத் தொடங்குகிறது. பிராணசக்தியை அதிகம் உள்ளிழுத்து ரத்தத்தினுட் செலுத்தி இதயம் மூலம் உடல் முழுவதும் பரவச் செய்கிறது. ஓரளவிற்குமேல் பணிபுரியும்போது தளர்ந்து களைத்துவிடுவதைப் பெருமூச்சு மண்டுவதன் மூலம் அறிகிறோம். ஓய்வில் இருக்கும்போது சுவாசகோசம் 6-8 லிட்டர் அளவு காற்றை உட்கொள்ளுகிறது. சாதாரண வேகத்தில் நடந்தாலும் அப்போது 12-16 லிட்டர் அளவு வரை அது காற்றை உட்கொள்ள நேரிடுகிறது. அப்போது சுவாசகோசத்தின் விரிந்து சுருங்கும் தன்மை பூர்ண அளவில் பயன்படுத்தப் பெறுகின்றது. சுவாசகோசத் தசைகள் இறுகிச் சுருங்கிவிடாமல் அவை தேவைக்கேற்ப பூர்ண அளவு காற்றை உள்ளிழுத்து வெளி அனுப்ப வலுப் பெறுகின்றன.

நாம் உணணும் உணவில் சத்தாக உடலில் சேருமளவு ஓய்விலிருக்கும் நேரத்தைவிட நிமிஷத்திற்கு 50 மீடர் வேகத்தில் நடந்தாலே 75-85 சதவிகிதம் ஜீர்ணப்பணி துரிதப்படுகின்றது.

நடை நரம்புகளுக்கு வலிவு தருகின்றது. மனத்தின் இறுக்கம், கோபதாபம் போன்ற உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு அடங்கி மனம் லேசாகிறது.

சாதாரணமாக ஒருவன் 8-10 கிலோமீடர் வரை சிரமமின்றி நடக்கலாம். ஆனால் புதிதாக நடை பழகுபவன் 1-2 கிலோமீடர் வரை

பழகிப் பிறகு சிறிது சிறிதாக அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுதல் நலம். அவனவன் தனது உடல் நிலையை நன்கு மனதிற்கொண்டு தூரத்தையும் வேகத்தையும் கிரமமாக அதிகப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். நடையில் சிரமமில்லாதிருப்பது, கால் தசைகள் இறுகாமல் இருப்பது இவை இரண்டும் தூரத்தையும் வேகத்தையும் அதிகப்படுத்தச் சொல்லும். தினமும் செல்லும் பாதையை மாற்றிக்கொள்வது, ஏற்ற இறக்கமுள்ள பாதைகளில் செல்வது, இவை இடையே கவனிக்கத் தக்கவை. கட்டியிருக்கும் துணி நடைக்கு இடையூருக இல்லாமல் லேசானதாக இருப்பது நல்லது. தலையைக் குனிந்துகொண்டோ, அண்ணாந்து பார்த்துக்கொண்டோ செல்லாமல் நேர் சீரான பார்வை தேவை. நடை ஒரே சீராக, ஆயாசமின்றி அமைதல் நல்லது. மூச்சு உள்ளிழுக்கும்போது 2-3 அடிகளும், மூச்சு வெளியிடும்போது 3-4 அடிகளும் எடுத்துவைக்கலாம் இப்படி கவனித்து நடக்க மூச்சும் ஒரே சீராகும். இந்தக் கவனத்தால் அதிக ஆயாசம் தோன்றுமானால் மூச்சை அடக்காமல், அதில் அதிக அழுத்தம் தராமல் நடப்பது அவசியம்.

காலை வேளை இந்தப் பயிற்சிக்கு ஏற்றது. வேலைக்குச் செல்லும்போது முடிந்தவரை நடந்தே செல்லலாம். லிப்டுகள் உள்ள பலமாடிக் கட்டடங்களில்கூட முடிந்தவரை படிவழியே ஏறிச்செல்லலாம்.

நடுவயதினருக்கு நிமிஷத்திற்கு 60-75 தடவை இதயம் துடிக்கிறது. நடக்கும்போது சராசரி 15-20 சதவிகிதம் இது அதிகப்படும். மூச்சுவிடுவதும் 10-16 தடவை சாதாரணமாக நிகழும். நடக்கும்போது 40 தடவை வரை ஆகும். இந்த விகிதத்தைவிட மிக அதிகமானால் டாக்டரின் ஆலோசனையுடன் இதய-சுவாஸ கோசங்களுக்கு உதவவேண்டும். நடைப் பயிற்சி சீராக இருப்பதற்கு அடையாளம்— நடைக்குப் பின் ஒரு இனிமையான அசதி – சிரமம் தரும் அசதி அல்ல. வியர்வை ஏற்படலாம், மூச்சு சீராக முட்டலின்றி வரவேண்டும். புத்திக்கூர்மை, உற்சாகம் குறையக்கூடாது. அதிகக் களைப்பின்றி இன்னும் 1-2 பங்கு என்னால் நடக்கமுடியும் என்ற உணர்வு தேவை.

நடை பழக முதலில் குளிரில்லாத நாட்களில் ஆரம்பிக்கவேண்டும். பழகியபின் ஆடையிலும் கோடையிலும் ஒன்றும் தடைசெய்யாது. 10 கிலோமீடர் தூரம் களைப்பின்றி செல்ல சில மாதங்கள் பயிற்சி தேவைப்படலாம். ஆனால் அது எத்தனையோ ஆண்டுகள் பயனற்றுப் படுக்கையில் நோயாளியாகக் காலம் தள்ளுவதைத் தவிர்க்கப் பயன்படலாம்.



கருத்துகள் மாறுகின்றன

காலரா தடுப்பு ஊசி: காலரா நோய் கொடூரமாயும் வேகமாயும் பரவும் தன்மை உள்ளபடியால், அந்த நோய்க்கு உட்படாமலிருக்கத் தடுப்பு ஊசி போடுகின்றனர். மக்கள் பெருந்திரளாகக் கூடும் திருவிழா போன்றவைகளில் கலந்துகொள்ளச் செல்பவர்கள் காலரா தடுப்பு ஊசிபோட்டுச் செல்லும்படி வற்புறுத்தப்படுகின்றனர். நம்நாட்டிலிருந்து வெளிநாடுகளுக்குச் செல்பவர்கள் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண்டதற்கு அத்தாட்சிப் பத்திரம் வைத்திருக்க வேண்டும் என்று சட்டமுண்டு. காலரா தடுப்பு ஊசி பல ஆண்டுகளுக்கு நீடித்தத் தடுப்பு சக்தியைத் தராவிடினும் குறைந்த கால அளவிற்கு நல்ல பாதுகாப்பு அளிக்கின்றது.

வெளிநாடு செல்பவர்கள் கட்டாயமாகக் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொள்ளவேண்டிய நிர்ப்பந்தத்தை உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் அண்மையில் தளர்த்தி உள்ளது. காலராவின் கொடுமை குறைந்துவிட்டதென்றோ, தடுப்பு ஊசி பயனற்றதென்றோ இதற்குப் பொருளல்ல. காலரா தடுப்பில் தடுப்பு ஊசி ஒன்றை மாத்திரம் நம்புவதற்கில்லை என்ற உண்மை நிலை அறிவே இந்தக் கட்டுப்பாட்டுத் தளர்ச்சிக்குக் காரணம். காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொண்டவர்களுக்குக் காலராவிலிருந்தும் பெருமளவு பாதுகாப்பு கிடைக்கிறது என்பது இன்றும் உண்மையே. எனினும் நோய் ஜீவாணுக்கள் ஊசி போட்டுக்கொண்டவர்களைப் பாதிப்பதில்லை. எனினும், அவர்களிடம் தன் சக்தியைக் காட்டாமல், அவர்களை வாஹனமாக (Carrier) பயன்படுத்திக்கொண்டு, அத்தகையப் பாதுகாப்பு பெறாதவர்களிடையே பரவி நோயின் வலிமையைக் காட்டிவிடுகிறது. அப்போது சமூகப் பாதுகாப்பிற்கான கவனமும் உடனடி நடவடிக்கைகளுமே தடுப்பு ஊசியைவிட அதிக முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது. இந்த முடிவே உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் காலரா தடுப்பு ஊசி போட்டுக்கொள்வதற்கான கட்டாய அமுலைத் தளர்த்தியதற்குக் காரணம்.

இதில் கவனிக்கவேண்டிய முக்கிய விஷயம் — காலராவைக் கட்டுக்குள் அடக்கி ஆபத்துக்களைத் தவிர்க்க நகர-சுகாதாரமும் தனிக்குடும்ப சுகாதாரமும் நல்ல முறையில் கூட்டுறவுடன் அமைக்கப்பெறவேண்டும். மலம் வழியாகவோ உணவு வழியாகவோ நோய்க்காரணமான ஜீவாணுக்கள் பரவமுடியாதபடி தூய்மை கடைபிடிக்கப்பெறவேண்டும். சூழ்நிலைச் சுகாதாரம் தினசரி கவனிக்கப்பெறவேண்டியதாகும். காலரா நோய் ஏற்பட்டபின் அவசரக்கோலத்தில் தடுப்பு முறைகளை ஏனோ தானோ என்று கையாள்வதைவிட, நின்று நிலைத்திருக்கக்கூடிய சூழ்நிலைத் தூய்மைப் பாதுகாப்பே சிறந்தது. நோய் தடுப்பு ஊசியால் தனிமனிதனுக்கு ஓரளவு பாதுகாப்பு தரமுடியும். அதனால் நோய் விளைவிக்கும் சூழ்நிலையை அகற்றியதாக ஆகாது. ஆகவே பொது சுகாதாரத் திட்டங்களில் இன்று காலரா தடுப்பு ஊசி போடுவது வெள்ளம் வந்தபின் அதைத் தடுக்கப் போடப்பெறும் மணல் மூட்டை அணை போன்றது. சூழ்நிலைப் பாதுகாப்பு வெள்ளத்தை எதிர்பார்த்துக் கரைகளைத் திடப்படுத்துவதற்கொப்பானது. ○

CATCH THEM YOUNG

HABITS, good or bad are formed from the very young age, which invariably remain with the people throughout their life. If good and healthy habits are formed they build up a healthy and strong nation. Young citizens of today are the future guardians of our culture and heritage. Everything should be done to impart them the knowledge which may enable them to safeguard their health and alert mental faculty.

Whatever is taught to the young receptive minds, is well received, better assimilated and made use of in future. Developed minds are already moulded in a particular form, and any attempt to change the form might meet its inevitable end.

Hence, it is likely to pay very handsome dividends, if attempts are made towards imparting health education to our young school and college boys and girls. They will receive them in the spirit in which they are meant.

Health education is one of the most important aspects of preventive medicine.

If we want to make tomorrow's India strong and healthy we must at once commence including "Health" as one of the compulsory subjects throughout school and college education.

As we have learnt lately, Diet is the chief cause of diseases, Complete information about "healthy diet" rather than a "balanced diet", compatibility and incompatibility amongst various food articles, their form, timings, quantity, and such other vital points should be incorporated in the curriculum. If only we teach them how to eat, what to eat, and what not to eat, we would have prevented so many minor ailments, which ultimately transfer into chronic ones.

Diet has a tremendous impact on the thinking processes of the people. Diet and mental alertness are inter-related rather inter-woven. We are what we eat. What we eat today walks about tomorrow—it is equally true that what we eat today—"thinks" tomorrow. We may remember with advantage that health and intelligence go together. If we pay full attention to our diet, health is preserved and along with it the intelligence.

If a person is healthy, he can put in more number of hard and productive work—which will increase the wealth of the nation.

To sum up—the health of the Nation is the health of its people. Health of the peopie greatly depends upon their diet and therefore, the people should be taught from the very young age the basic principles of good and healthy diet.

After diet comes healthy and good habits.

So, let our Minister of Education see this writing on the wall and include in the school and college curriculum courses on healthy diet and healthy habits.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
சித்திரை
மலர் 12

1974
ஏப்ரல்
இதழ் 4



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வழி தானே பிறக்கும்

ஆழ்ந்த நம்பிக்கைதான் வேண்டுகோளாக, பிரார்த்தனையாக வெளிப்படுகிறது. காரியங்கள் நிகழ்வதில் நம்பிக்கை எவ்வளவு முக்கிய காரணமாயிருக்கிறது என்பதை இப்போது மனநூலார் அறியத் துவங்கியுள்ளனர். எண்ணம் நம்பிக்கையாக வேர்விடும்போது அது மந்திரசக்தி பெறுகிறது. எந்த முடிவை நமது நம்பிக்கை எதிர் பார்த்ததோ, அந்த முடிவைக் கொண்டுவரும்வரை அது சும்மா இருப்பதில்லை.

மனோதத்துவ நிபுணர் ஆட்லர் ஒரு கதை கூறுவதுண்டு. ஒரு வாளியில் கறந்த பாலில் இரு தவளைகள் தவறி விழுந்தன. ஒரு தவளை எண்ணியது: "நான் செத்தேன். எப்படி இதிலிருந்து மீளப்போகி றேன்" என்று புலம்பியது. உடனே அதன் கையும் காலும் சக்தி இழந்தன. சற்று நேரத்திற்கெல்லாம் அது மூழ்கிச் செத்தது.

இரண்டாவது தவளையோ – 'இதிலிருந்து நான் எப்படியாவது தப்பவேண்டும் என்று எண்ணிக் கையையும் காலையும் உதைத்துக் கொண்டது. இப்படி உதைத்துக்கொண்டதில் சற்று நேரத்தில் பால் நன்றாகக் கடையப்பட்ட நிலையை அடைந்து அதிலிருந்து வெண்ணெய் மிதக்கத் துவங்கியது. சற்று நேரத்தில் அந்தத் தவளை மிதந்த வெண்ணெயின் மீது சௌகரியமாக உட்கார்ந்துகொண்டது. எல்லா வற்றிற்கும் நம்பிக்கைதான் காரணம். நம்பிக்கை திடமாக இருக்கும் போது வழி தானே பிறக்கும்.

– டாக்டர் M. S. உதயமூர்த்தி

(நன்றி - ஆனந்தவிகடன்)

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5075 ஆனந்த சித்திரை மலர்-12		1974 ஏப்ரல் இதழ்-4

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

यासु गन्धा रसा वर्णा बलं च निहिते उभे ।
ता म आपः शिवाः सन्तु दुष्कृतं प्रवहन्तु मे ।
या ऊर्जमभिषिञ्चन्ति देवेन प्रेषिता महीम् ।
ता म आपः शिवाः सन्तु दुष्कृतं प्रवहन्तु मे ॥

இறைவனின் தூண்டுதலால் வானிலிருந்து மழையாகப் பொழிந்து பூமியை அடைந்து அதனுள் வசிக்கும் சராசரங்களுக்கும் உடல் - மன வலிவு நிரம்பியதால் ஏற்படும் உற்சாக உணர்வைத் தரும் இந்த நீர் தான் மணத்தையும் சுவையையும் பசுமையான நிறத்தையும் பலத்தையும் தன்னுள் நிரப்பிக் கொண்டு உலகிற்கு வாரி வழங்குகிறது. இந்த நீர் எனக்கு இதம் தருவதாக அமையட்டும். என்னிடமுள்ள கெட்ட வினைகளையும், அவைகளின் பயனாக ஏற்பட்டுள்ள கேடுகளையும் தனது பிரவாகத்தில் அடித்துச் செல்லட்டும்!

– யஜுர்வேதம்

" கணக்காயிருக்கணும் "

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

"கணக்கா யிருக்கணும்" என்ற வார்த்தைகளைத் தமிழ்நாட்டில் பண்டிதர், பாமரர் எல்லோரும் உபயோகிக்கிறார்கள். ஒரு வஸ்துவுக்கு நாம் அதன் விலையை விட ஒரு பைசா அதிகமாகக் கொடுப்போமா? பண விஷயத்தில் எத்தனை கணக்காக இருக்கிறோம்? இப்படியேதான் வார்த்தைகளை உபயோகிக்கும்போது ஒரு வார்த்தைகூட அதிகமாகக் கூடாது. செய்கிற காரியங்களில் ஓர் அநாவசியம்கூட இருக்கக்கூடாது. எண்ணங்களிலும் அவசியமில்லாமல் மனம்பாட்டுக்கு ஓடிக்கொண்டிருக்கக்கூடாது.

பண விஷயம்தான் நமக்கு முக்கியமாக இருப்பதால் அதில் ஆரம்பித்து எல்லாவற்றிலும் கணக்காக இருக்கவேண்டும் என்கிறோம். இந்த நடைமுறை உலகில் மநுஷ்யர்கள் எல்லோரும், 'பணம் வேண்டாம்' என்று இருந்துவிட முடியாது. "பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை" என்று பெரியவர்களே சொல்லியிருக்கிறார்கள். பணத்தைக் கவனத்துடன் செலவழிக்க வேண்டும். தர்ம மார்க்கத்திலேயே செலவிடவேண்டும். செலவுகளுக்குள் தானமாகச் செலவழிப்பதுதான் உண்மையில் நமக்கு, "வரவு". நமக்கு இதனால் புண்ணிய வரவு கிடைக்கிறது. தனக்கென்றே செலவு செய்துகொள்வது உண்மையில் தன் ஆத்ம சிரேயசுக்கு உதவுவது இல்லை. மற்ற இனங்களில் 'கணக்காயிருந்தால்' ஏழையானாலும்கூட ஒரு பைசாவாவது தருமம் செய்யமுடியும். பரம ஏழைகளாக இருந்துகொண்டும் சத் காரியங்களுக்குத் தங்களால் முடிந்ததை உதவுகிறவர்கள் இப்போதும் இருக்கிறார்கள். பணக்காரனுக்கு மற்ற பணக்காரனைப்போல் தானும் இருக்கவேண்டும் என்ற எண்ணத்தில் ஆடம்பரத்துக்கும் ஊதாரித்தனத்துக்குமே ஏகமாகச் செலவு செய்யவேண்டியிருக்கிறது. இவற்றுக்காக அவனும் கடன் வாங்கிக்கொண்டுதான் இருக்கிறான். ஏழையைவிடப் பணக்காரனுக்குத்தான் அதிகம் கடன் இருக்கிறது. பணக்காரன் தன் போலி அந்தஸ்தைக் காப்பாற்றிக்கொள்வதில் செலவிடுவது தருமத்துக்குச் செலவாக வேண்டும். நம் தேசத்தில் ஜலத்தைக்கூட அதிகமாகக் கொட்டிச் செலவழிக்கக்கூடாது என்பார்கள். ஏதாவது ஒரு விஷயத்தில் சிக்கனம் இல்லாவிட்டால் அந்த மனோபாவம் எல்லாவற்றிலும் வந்துவிடும் என்பதால் இப்படிச் சொன்னார்கள். சிக்கனமாயிருப்பது கருமித்தனம் அல்ல சொந்த விஷயத்தில் படாடோபம் இல்லாமல் "கணக்காயிருப்பது" தான் சிக்கனம். இதுவே தான தருமங்கள் செய்வதற்கு உதவும்.

பேச்சில் கணக்காயிருப்பது ரொம்ப அவசியம். திருக்குறள் முதலிய நீதி நூல்கள் இதைப்பற்றி நிரம்பச் சொல்லியிருக்கின்றன. இப்போதுள்ள ஏராளமான சர்ச்சைகளுக்கும், வாதப் பிரதிவாதங்களுக்கும் காரணம் வார்த்தையில் கட்டுப்பாடு இல்லாததுதான். இதனுலெல்லாம் உருப்படியான விளைவு எதுவுமே இல்லை. நியூஸ் பேப்பர், பிரசங்கங்கள், இவற்றைப்பற்றி ஜனங்களின் விமரிசனங்கள் எல்லாம் பெரும்பாலும் விருதாவாகவே இருக்கின்றன. வாக்குக் கட்டுப்பாடு வேண்டும் பிறர் மனத்தைப் புண்படுத்தாத பேச்சே பேசவேண்டும். தன் ஆத்மாவை உயர்த்திக்கொள்ள உதவுகிற விஷயங்களையே பேசவேண்டும். இதில் நாம் கவனம் செலுத்திஞல் இன்று தேசத்தில் இருக்கிற அநேக சண்டைகளும் சிரமங்களும் மறைந்தே போகும். இதைப்பற்றி நான் இப்போது பேசுவதில்கூட 'கணக்காயிருக்கணும்'. இல்லாவிட்டால் இதிலிருந்தே வியர்த்தமான சர்ச்சை எழும்பக்கூடும்.

இதே மாதிரிதான் நம் காரியங்களும், எண்ணங்களும்கூட ஒரு கட்டுப்பாட்டின்கீழ் வந்து, ஆத்ம க்ஷேமகரமாக இருக்கவேண்டும்.

பணத்தில் சிக்கனமா யிருப்பது மட்டுமின்றி, மனோ வாக்குக் காயங்களில் கட்டுப்பாட்டுடன் நடப்பதே "கணக்காயிருப்பதாகும்". இந்தக் கட்டுப்பாட்டுக்குத்தான் **யோகம்** என்று பெயர்.

கிருஷ்ண பரமாத்மாகூட இப்படித்தான் கீதையில் சொல்லியிருக்கிருர் என்று கருதலாம். 'சாங்கியமும் யோகமும் ஒன்றுதான்' என்கிருர் அவர். 'சாங்கியம்' என்பது 'சங்கியை' என்பதிலிருந்தே வந்தது. 'சங்கியை' என்ருல் கணக்கிடுவது என்றுதான் அர்த்தம். 'ஜனசங்கியை' என்று சொல்கிருேமல்லவா? எதிலும் சரியாகக் கணக்கிடுகிற புத்தி வந்துவிட்டால், மனசு சலனமில்லாமல் சம நிலையில் நிற்கப் பழகும். இது முற்றுகிற நிலையே யோகம்.

பரம லௌகிகமாகத் தோன்றும் 'கணக்காயிருக்கணும்' என்ற வார்த்தை பரம வேதாந்தத்தில் கொண்டு சேர்க்கிறது. திருமூலரும் இப்படித்தான் சொல்கிருர் உண்மையான கல்வி ஈசுவர தத்துவத்தை அறிவதுதான். "கணக்கறிந்தார் கல்வி கற்றறிந்தாரே" என்கிறது திருமூலரின் மந்திரம். இப்படிப்பட்டவர்களைத் தவிர மற்றவர்களால் ஈசுவர தத்துவத்தைக் காணமுடியாது. அதை அநுபவபூர்வமாகக் கிரகிக்க முடியாது என்கிருர் திருமூலர் :

கணக்கறிந்தார்க்கன்றி காணவொண்ணுது
கணக்கறிந்தார்க்கன்றி கைகூடாக் காட்சி



மனமும் அதன் குணங்களும் - (4)

மனதின் கார்யங்கள் நல்ல-கெட்ட அனேவற்றையும், ஸத்வம்-ரஜஸ்-தமஸ் மூன்று மஹாகுணங்களும் ஒன்றுசேர்ந்தே நிறைவேற்றுகின்றன. நல்ல-கெட்ட கார்யங்களுக்கேற்றபடியாக ஒவ்வொரு குணம் மேலிட்டு நிகழ்த்துகிறது. ஸத்வகுணம் மேலிட்டு நற்கார்யங்களைச் செய்கிறது. ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் தனியாக அதிகரித்தால் கெடுதிகளைச் செய்கின்றன, இவைகள் குறைவுபட்டால், ஸத்வகுணத்திற்கு நற்கார்யங்களைச் செய்வதிற்கு அதிக உபகாரமாய் இருக்கின்றன. ஆதலால் ஸத்வகுணம் ஓங்கவும், ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் குறைந்துபோகவும் சதா முயற்சி செய்யவேண்டும்.

"ஸர்வதா ஸர்வபாவாநாம் ஸாமான்யம் விருத்தி காரணம்
ஹ்ராஸஹேதுர் விசேஷஸ்ச பிரவிருத்தி: உபயஸ்யது"

"सर्वदा सर्वभावानां सामान्यं वृद्धिकारणम् ।
ह्रासहेतुर्विशेषश्च प्रवृत्तिरुभयस्यतु ।।" என்று ஒரு நியாயம்.

அதாவது — சமானமாயுள்ள குணகர்மங்களின் சேர்க்கை விருத்தி செய்யும். விபரீதமாயுள்ள குணகர்மங்களின் சேர்க்கை குறைவு செய்யும். உதாரணமாய் - தேகத்தில் மாமிசத்தை மாமிச உணவு விருத்தி செய்கிறது. காரணம் - மாமிசத்திற்கு மாமிசம் முற்றிலும் சமமானது. ஆனால், மாமிசத்தை விருத்தி செய்ய மாமிசமே சாப்பிட வேண்டும் என்பதில்லை. பால், தயிர், வெண்ணெய், நெய்களும் மாமிசத்தை விருத்தி செய்கின்றன. காரணம் - மாமிசத்தின் நெய்ப்பு ஸ்நேஹம், ஆமிக்ஷா (புரதம்) முதலிய ஸாரமான குணங்கள் பால் வர்க்கத்திலும் சமானமாக இருக்கின்றன. சரீர மாமிசம் மிருக வர்க்கத்தைச் சேர்ந்தது. பால் வகைகளும் மிருக வர்க்கத்திலிருந்து உண்டாவதால்தான் பால் மாமிசத்தை வளர்க்கிறது என்று நிச்சயிப்பது சரியாகாது. உளுந்து, கோதுமை, கடலை முதலிய தாவர தான்யங்களும் மாமிசத்தை நன்றாகவே விருத்தி செய்கின்றன. இதற்குக் காரணம் மாமிசத்தின் ஸாரங்கள் குணங்கள் பூராவும் உளுந்து முதலிய தான்யங்களிலும் சமானமாக நிறைந்து இருக்கின்றன என்பதே.

இந்த நியாயம் போலவே, மாமிச தாதுவின் நெய்ப்பு (ஸ்நேஹம்), ஆமிக்ஷா (புரதம்) ஸாரங்கள் இல்லாமல் விபரீதமான ரூக்ஷம்-வரட்சி-குணங்கள் நிறைந்த வரகு முதலிய தாவர தான்யங்கள் மாமிசத்தை க்ஷீணிக்கச் செய்யும். ஆதலால் எதை வளர்க்கவேண்டுமோ அதற்கு சமானகுணமுள்ளவைகளை உபயோகிக்கவேண்டும். அதற்கு விபரீதமான குணமுள்ளவைகளைத் தவிர்க்கவும் வேண்டும். இவ்விதமே எந்த

அம்சத்தைக் குறைக்கச்செய்யவேண்டுமோ அதற்கு சமானமான குணமுள்ளதைத் தவிர்க்கவேண்டும். விபரீதமான குணமுள்ளதை உபயோகிக்கவேண்டும்.

ஸாமான்யம் விருத்திக்கு காரணம், விபரீதம் க்ஷயத்திற்கு காரணம் என்ற சூத்திரம் மனதின் குணங்களிலும் வியாபகமானது. இதற்கு எங்கும் விலக்கு இல்லை.

மனதின் ஸத்வகுணத்தை விருத்தி செய்வதற்கு, ஸத்வ-குணம் நிறைந்த உணவு ஆசரணை எண்ணங்களையே அப்யஸிக்கவேண்டும். ஸத்வ-குணம் இல்லாத அம்சங்களை எல்லாம் அகற்றவேண்டும். ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் பரஸ்பரம் விருத்தமான சுபாவ குணம் கொண்டவை. ஆதலால் ரஜஸ் - தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் பாவங்கள் (भावा:) அவைகளை வளர்ப்பதுடன் நில்லாது. ஸத்வ-குணத்தை விசேஷமாய் குறைக்கச் செய்யும். ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைக் குறைப்பவை, அவைகளைக் குறைப்பதுடன் ஸத்வ குணத்தை விசேஷமாய் வளர்க்கவும் செய்கின்றன. இந்த நியாயத்தை, ஸத்வத்தை வளர்த்து ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைக் குறைக்க விரும்புபவர் மறக்காமல், மனம், வாக்கு, சரீரம் மூன்றின் அலுவல்களையும் ஆசரிக்க வேண்டும்.

இந்த சராசர பிரபஞ்சத்தின் சகல வஸ்துக்களும் பஞ்சமஹா பூதங்கள் மயமானவை. சகலமான கிரியைகளும் வாயு அக்கினி ஸோமங்களால் இயக்கப்படுபவை. வஸ்துக்கள்-கிரியைகள் இரண்டுமே ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்கள் கொண்டவை. பரமேசுவரனுடைய ஞானசக்தி–கிரியாசக்தி-இச்சாசக்தி இவைகள் பிரபஞ்சத்தில் உள்ளக் கிரியைகளிலும் வஸ்துக்களிலும் - வரிசையாக ஞானசக்தி ஸத்வகுண மயம், கிரியாசக்தி ரஜோகுணமயம், இச்சாசக்தி தமோகுணமயம் ஆகவும் பரிணமம் அடைந்து ஜகத்தைக் காப்பாற்றுகின்றன. உலகம் நன்ருய் தொடர்ந்து நடைபெறுவதற்கு ஸத்வம்–ரஜஸ்–தமஸ் மூன்று குணங்களும் அத்யாவசியமானவை. ஸத்வம் தரும் ஞானம் தெளிவு தூய்மைகள் சிலரிடம் அதிகமிருக்கவேண்டும். சௌர்யம் வீர்யம் கோபதாபங்கள் தரும் ரஜஸ்–தமஸ்களும் யுத்த வீரர்களிடம் அவசியம் அதிகம் இருக்கவேண்டும். குறைந்தால் சத்துருக்களை ஜெயிக்க முடியாது.

பகவான் கீதையில் 17–வது அத்தியாயத்தில் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் குறைக்கும் விஷயங்களை விஸ்தாரமாக உபதேசித்துள்ளார். அதன் கருத்துச் சுருக்கம் :–

மனிதர்களுடைய மனதின் சிரத்தை - ஈடுபாடு பிரவிருத்திகளில், சில ஸத்வம் நிறைந்த ஸாத்விகங்களாயும், ரஜஸ் நிறைந்த ராஜஸங்ளாகவும், தமஸ் நிறைந்த தாமஸங்களாயும் இருக்கின்றன. இப்படி இருப்பது இயல்பு - மனிதரின் சுபாவம். மனதின் சிரத்தை ஈடுபாடு

எந்த பிரவிருத்திகளில் எந்த குணம் அதிகமிருக்கின்றனவோ, அவைகள் குணங்களுக்குரியவாறு அந்த மனிதரை ஸாத்விகர்களாகவும், ராஜஸர்களாகவும் தாமஸர்களாகவும் செய்துவிடுகின்றன. இவ்விதம் ஆனவர்கள், அதே மயமாகி மேலும் அதே நிஷ்டை (निष्ठा) சிரத்தை ஈடுபாடுகளில்தான் அதிகம் செயல்புரிவது இயல்பு. ஆகவே, ஸாத்விக மனிதர்கள், ராஜஸர்கள், தாமஸர்கள் இவர் இவர்கள் என்பதை அவரவர்களுடைய சிரத்தைகள் ஈடுபாடுகள் பிரவிருத்திகளே நன்கு விளக்கும்.

பரமேசுவரன் மூன்றுவிதமான குணம் உடையவர்களையும் அநுக்கிரஹம் செய்வதிற்காக, ஸாத்விகமான தேவஸ்ரூபியாயும், ராஜஸமான யக்ஷ ராக்ஷஸஸ்ரூபியாகவும், தாமஸமான பூத பிரேதகண ஸ்வரூபியாயும் விளங்குகிறுர்.

பரமசிவன் – விஷ்ணு – அம்பிகை – கணபதி – ஸூர்யன் – ஸுப்பிரமணியர் இவர்கள் ஸாத்விக தேவர்கள். இவர்களை தியாஞதிகளினல் வழிபடுபவர்கள் ஸாத்விக மனிதர்கள், ஸாத்விக தேவர்களைப் பூஜித்தல் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும். இதிலேயே சிரத்தை நிஷ்டைகளையும் மேன்மேல் அதிகமாக்கும். ஸத்வ குணத்திற்கு விபரீதமான ரஜஸ்–தமஸ் குணங்களை மிகவும் குறைத்துவிடும்.

யக்ஷர் ராக்ஷஸர்களைப் பூஜை செய்கின்றவர் ராஜஸ-மனிதர்கள். இவர்களுடைய பூஜை ரஜோ குணத்தை மிகுதியாக்கும். ரஜஸ்ஸுக்கு அதிக விபரீதமான ஸத்வ குணத்தையும், சிறிது விபரீதமான தமஸ்ஸையும் க்ஷீணிக்கச் செய்யும். ரஜஸ்ஸை வளர்க்கும் பிரவிருத்திகளிலேயே அதிக ஆவலை உண்டாக்கும்.

தாமஸர்களான பூதபிசாச கணங்களை சிரத்தையுடன் வழிபடுவார்கள் தாமஸ நரர்கள். இந்த வழிபாடு தமோகுணத்தையே மேலும் அதிகமாக்கும். தமஸ்ஸுக்கு நேர் விரோதமான ஸத்வ குணத்தை அழிக்கும். விபரீதமான ரஜஸையும் மந்தமாக்கிவிடும். தமஸ்ஸை வளர்க்கும் கார்யங்களிலேயே மேலும் ஈடுபடுத்தும்.

இந்த தத்துவங்கள் எல்லாம் சாஸ்திர உபதேசப்படி உண்மையாக விளங்கினபோதிலும், ஆயிரமாயிரம் மனிதராசியில், யாரோ எங்கோ ஒருவன்தான் ஸாத்விகர்களான சிவாதி தேவர்களுடைய வழிபாட்டில் ஈடுபடுகிறுன். அநேகமாக அதிகமாக மனிதர்கள் ரஜஸ் – தமஸ் குணங்களை வளர்க்கும் பூஜைகள் பிரவிருத்திகளிலேயே ஈடுபாடு சிரத்தை நிஷ்டைகள் உள்ளவராக இருக்கின்றனர். இவ்விதம் அதிகப்பட்டவரின் சுபாவம் சாஸ்திர தத்துவத்திற்கு மீறிப் போவதிற்கு முக்கியமான காரணம் மனிதனின் அவிவேகம்தான். பகுத்தறிவின்மையால், இந்த கிருத்தியத்தினல் எனக்கு கார்யசித்தியும் பேரும் புகழும் உண்டாகும் என்ற டம்பம் மனதில் உண்டாகிறது. சகல பொருளையும் வசமாக்க ஆக்கிரஹம் தரும் அஹங்காரம் ஏற்படுகிறது. இந்திரிய விஷயங்களில் ஆசை கொடுக்கும் காமம் வருகிறது. சிற்றின்பங்களைத்

தூண்டும் ராகம் வளர்கிறது. டம்பம், அஹங்காரம், காமராகங்கள் முதலியதிற்கு பலமாய் வசப்பட்டவர்களாய் விவேகமிழந்து சாஸ்திரங்களால் சரியென்று சொல்லப்படாத 'தவறு' என்று விலக்கப்பட்டுள்ள ராஜஸ-தாமஸமான பயங்கர தவத்தில் ஈடுபடுகின்றனர்.

சரீர தாதுக்கள், அங்கங்கள், இந்திரியங்கள் இவைகளைத் துன்புறுத்திக் கசக்கிப் பிழிந்துகொண்டு, சாஸ்திர நிஷித்தமான ராஜஸ-தாமஸங்களை வழிபடுதல் கொடுமையான அஸுரத்தன்மை என்று உணர்ந்து இந்தக் கெடுதியை விவேகத்தினுல் விலக்கவேண்டும். கெட்ட வழிகளையும் தெரிந்துகொள்ளவேண்டியது அவசியம் அவைகளைத் தூர விலக்குவதற்காக.

தெய்வ வழிபாடு தவிர, யாகம், தவம், தானம், உணவு இவைகளாலும், ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளவும் குறைத்துக்கொள்ளவும் முடியும்.

யாகம் அபௌருஷயமான வேதத்தில், "சிலர் செய்யவேண்டும்" என்று ஈசுவரனுல் கட்டளையிடப்பட்டுள்ள ஒரு கர்ம. செய்யவேண்டிய முறையும் வேதத்தினுல் காட்டப்பட்டுள்ளது. வேதம் உபதேசித்துள்ள யாக கர்மத்தை – பிரதிப்பிரயோஜனம் எதையும் இச்சிக்காமலேயே, "யாகம் செய்தல், பரமேசுவரனுடைய உத்திரவு அதை நான் நிறைவேற்றவேண்டியது எனது கடமை" என்று ஒரே லக்ஷ்யத்துடன், விதிவழுவாமல் யாகம் செய்தல் ஸாத்விகம். மேலும் ஸத்வகுணத்தையே விருத்திசெய்யும். இவர்கள் ஸாத்விகர்களாக விளங்குவர்.

வேறு சிலர் யாகத்தை விதிமுறைப்படி செய்தாலும், ஸ்வர்க்கம் நிலம் பொருள் போன்ற இம்மை மறுமை இன்பங்களை இச்சித்து, அவைகளை அடையும் லக்ஷ்யமே முக்கியமாய் வைத்து யாகங்களை செய்வர். மற்றும் சிலர் நான் யாகம் செய்தவன் என்று பட்டம்பெற ஆடம்பரத்துடன் செய்வர். யாகம் செய்தல் வேத விதியாயினும் அதைக் குறிப்பிட்ட பயனை விரும்பியோ அல்லது டாம்பீகப் பட்டப் பெயருக்காகவோ ராஜஸம். இது ரஜோகுணத்தையே வளர்ப்பது அன்றி ஸத்வத்தைக் குறைக்கும்.

யாகத்தையே அதன் விதிப்படி செய்யாமல், விதிகளை அலக்ஷ்யம் செய்து, சிரத்தை–பக்தி-பாப பயம் இன்றி யாகத்திற்காக பொருள், திரட்டி அதை தானம் செய்யாமல் தானே எடுத்துக்கொண்டு, மந்திரஹீனமாய், பெயரளவிற்கு யாகம் யெய்வது தாமஸம். இது தமோகுணத்தை வளர்த்து, தாமஸராக ஆக்கி, ஸத்வகுணத்தை அழிக்கவும் செய்யும்.

தவம் செய்வதிற்கு சாதனங்கள் மூன்று – சரீரம், வாக்கு, மனம். சரீரத்தினுல் செய்யக்கூடிய தவம் – தேவர்கள், த்விஜர்கள், வித்யை போதிக்கும் ஆசார்யர்கள், பெற்ருேர்கள், படித்த அறிவாளிகள் இவர்களை பக்திவினயத்துடன் வழிபடுதல், சரீரத்தை அழுக்கு இன்றி

பரிசுத்தமாய் வைத்துக்கொள்ளுதல், ப்ரும்ஹசர்யம் அல்லது தர்ம விதிப்படி ஸம்போகம், எந்த சிறு ஜந்துவைக்கூட ஹிம்ஸை செய்யாமை இவை சரீர–தவம்.

வாக்கு செய்யும் தவம் – எவருக்கும் எவ்வித வெறுப்பு அல்லது வருத்தம் தராத பேச்சு, ஸத்தியமாயும், கேட்ப்போருக்கு ஹிதமாயும் பிரியத்துடனும் பேசுவது. விதிப்படி வேதத்தை அப்யஸித்தல், கற்ற வித்யையை மறக்காமல் விடாமல் மேற்கொண்டு வாசித்தல் - இவை பேச்சு மூலமான தவம். குறிப்பு :- ஸத்தியமோ, அன்போ, ஹிதமோ, வருத்தம் தராமையோ இந்த குணங்களில் ஏதாவது ஒன்று குறைந்தாலும் அந்தப் பேச்சு தவம் ஆகாது. கேவலம் கேள்ப்போருக்கு ஏதோ ஒரு நம்பிக்கை உண்டுபண்ணுவதிற்காக சொல்லும் வார்த்தையும் வாக்கு தவத்திற்கு புறம்பே.

மானஸிகமான தவம் – மனதின் பூர்ண சாந்தி, மனதில் பரிசுத்தி தரும் தெளிவு, உள் இன்பமளிக்கும் குளுமை, அதன் இஷ்டப்படி போகவிடாமல் மனதை அடக்குதல், தன்னடக்கம், உலக வியவகாரங்களில் கபடம் அற்று பழகுதல் - இவை மனதினுல் செய்யும் தவம்.

சரீரம்–வாய்–மனம் இவைகளுடைய தவங்களைச் செய்வதிலும் மூன்று பிரிவுகள் இருக்கின்றன. நிஷ்கபடமான பூர்ணமான சிரத்தையுடன் ஈடுபட்டு எவ்விதமான பலனையும் சிறிதும் இச்சிக்காமல் இடைவிடாது செய்யப்படும் தவங்கள் ஸாத்விகமானவை. இவன் தபஸ்வீ, ஸாது, பூஜைக்குரியவன், உபசரிக்கத்தக்கவன் என்று பார்ப்பவர்கள் பிறர் இவனைப் பற்றி நினைக்கும்படி, பகுமானத்தைக் கருதி, தூண்டும்படியாக ஆரம்பரமாக தவம் செய்தல் அல்லது நிச்சயமான புத்தியின்றி, விட்டுவிட்டு பிறர் பார்க்கும்பொழுதுமட்டும் செய்தல் – ராஜஸமான தவங்கள்.

தாமஸதவங்கள் – பகுத்தறிவின்றி, ஒருவித கட்டுப்பாடும் இன்றி, மூர்க்கத்தனமாய், தனது சரீரம், வாய், மனது இந்திரியங்களைப் பீடித்துக்கொண்டு செய்யும் தவங்களும், பிறரை ஹிம்ஸித்து அல்லது அழிக்கும் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யும் தவங்களும் தாமஸங்கள். குறிப்பு – சரீரம் – வாக்கு – மனதுகளினுல் செய்யப்படும் தவங்கள், ஸாத்விகமாய் செய்தால் தைவத்தை வளர்த்து, ரஜஸ்-தமஸ்ஸுகளைப் போக்கி ஸாத்விகத்திலேயே மேலும் ஈடுபடச் செய்யும். ராஜஸ–தாதஸமாகச் செய்தால், ரஜஸ்–தமஸ்களை வளர்த்து, ஸத்வகுணத்தை ஒழிப்பதுடன், செய்பவரை மேலும் ரஜஸ்–தமஸ் வழிகளிலேயே செலுத்தும். தவம் என்பது மிகவும் கடினமான விரதம். சீக்கிரம் பயனை அளிக்கக்கூடியது. தவத்தை ராஜஸ–தாமஸ வழியில் செய்வதிற்கும் ஸாத்விக வழியில் செய்வதிற்கும் சிரமம் சமானம். ராஜஸ–தாமஸ தவங்கள் தீமை தருவன. ஸாத்விக தபஸ் நன்மையளிப்பது. ஆதலால் ஸாத்விக தவத்தை முடிந்தவரை அநுஷ்டிக்க முயற்சி செய்வதுதான் உத்தமம்.

[தானம் – ஆஹார விஷயங்கள் தொடரும்]

புலால் அவசியமா?

சுவாமிநாத காசிநாதன், M.A., M.Sc., F.Z.S. (Cal)
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

நல்வினையைச் செய்வதே அறம் என்று எல்லா நூல்களும் கூறுகின்றன. இதனைச் செய்வதற்கு அடிப்படைக் காரணம் "எண்ணம்" என்கிறார் வள்ளுவர். எண்ணம் தூய்மையாக இருந்தால் சொல்லும் தூய்மையாக இருக்கும் என்பதையே,

"மனத்துக்கண் மாசிலன் ஆதல் அனைத்தும் அறன்" என்றார். புலால் உண்பதைப் பழக்கமாகக் கொண்டதால் பிற உயிர்களிடத்தில் இரக்கமின்மை, அவற்றை வேட்டையாடுதல் போன்ற குணங்கள் ஏற்படுகின்றன. மேலை நாடுகளில் இதனைக் குற்றமாகக் கொள்ளாததால் இலக்கியங்களில் புலால் மறுத்தலைப் பற்றிக் கூறப்படவில்லை. ஆனால் நம் தமிழ் அறநூலாசிரியர்கள் இதனை ஒரு அறமாகக் கருதினார்கள்.

புலாலை உண்பது தீய குணங்களில் ஒன்றாகும் என்று பெரியோர்கள் கூறுகிறார்கள். புலால் உண்பவரின் வயிறு விலங்குகளுக்கும், பறவைகளுக்கும் இடுகாடாகும். முற்பிறப்பில் நண்டின் ஊனைத் தின்றவன், பிற்பிறப்பில் தொழுநோய் பெற்றான் என்று நாலடி ஆசிரியர் கூறுகிறார். உயிரும், உள்ளமும், உணர்வுமுடைய விலங்கினை புசிப்போர், கடவுளால் தண்டிக்கப்படுவர் என்று ஒரு நூலாசிரியர் கூறுகிறார். ஊனைத் தின்றவனின் மனம் அருளை நோக்காது; தீங்கையே நினைக்கும்; மனம் வளர்ச்சியடையாது. இதனையே வள்ளுவர்

"தன்னூன் பெருக்கற்குத் தான் பிறிது ஊனுண்பான்
எங்ஙனம் ஆளும் அருள்" — என்கிறார்.

பிற உயிரின் மாமிசத்தைத் தின்று தன் உடலை வளர்க்கும் மனிதனிடம் எப்படி அன்பை எதிர்பார்க்கமுடியும்?

புலால் உண்ணாதவனை எல்லா உயிர்களும் கைகுவித்து வணங்கும் என்கிறார் வள்ளுவப் பெருந்தகையார்.

"கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்"

அவனைத் துன்பங்கள் ஒருநாளும் அணுகாது. இல்லறத்தில் இருந்து கொண்டே துறவற நெறியினின்று தவம் செய்பவருக்கு ஒப்பாவான் என்றும், தேவர்களுக்கும் மேலானவனென்றும், அவனுக்கு மறுபிறவி இல்லை என்றும் இப்படி பலவாறு போற்றப்படுவான். பெரிய யாகாதி கர்மங்களைச் செய்து அடையும் பயனைவிட, ஊனுண்ணுமல் ஏற்படும் பயன் பெரிது என்கிருர்.

பலர் ஊனில் புரதச்சத்து உள்ளது என்றும், அதனை உண்டமையால் ஆயுள் வளரும் என்றும் கூறுகிருர்கள். ஊன் திணல் பொருளற்றது. ஊனுண்ணுவதால் ஆரோக்கியமாகவும், திடகாத்திரமாகவும் நீண்டநாள் வாழலாமென்று நினைப்பதும் சரியல்ல ஊனில் 75 சதவிகிதம் தண்ணீர்தான். புலாலிலிருந்துதான் நமக்கு சக்தி வருகிறது என்று நினைக்கத் தேவையில்லை. நமக்குத் தேவையான சக்தி மாவுப் பொருள், கொழுப்பு முதலிய பார்த்தங்களிலிருந்து கிடைக்கிறது. மரக்கறி உணவை உண்டு, பல வீரர்கள் விளையாட்டுப் போட்டிகளில் பங்குகொண்டு வெற்றிபெற்றிருக்கிருர்கள். அவர்களுக்குத் தேவையான சக்தியை இந்த மரக்கறி உணவு அளித்திருக்கிறது. ஐரிஷ் மக்கள் உருளைக்கிழங்கு, பால் முதலிய உணவுப்பொருட்களைச் சாப்பிட்டே திடகாத்திரமாவும், ஆரோக்கியமாகவும் வாழ்கிருர்கள் என்பது தெரியவருகிறது. "டோவே" என்ற பெண்மணி 1938-ஆம் ஆண்டில் தன்வீட்டு வேலைகளை முடித்த பிறகு 29,604 மைல்கள் ஸைக்கிளில் சென்று தன் காரியங்களைக் கவனித்திருக்கிருள். அப்பெண்மணி மரக்கறி உணவையே சாப்பிட்டு வந்தாள். ஆகையால் புலால் உணவுதான் ஆரோக்கியம் தருவது என்று எண்ணுவது தவறு. பழவகைகள், பச்சைக் கறிகாய்கள், மாவுப்பொருள், கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் முதலியவைகளைச் சாப்பிட்டே ஆரோக்கியமாக வாழ்க்கை நடத்த முடியும். இதனை வலியுறுத்த ஒரு சரித்திர நிகழ்ச்சியைப் பார்ப்போம்.

உலக மகாயுத்தத்தின் பொழுது ஒரு கப்பலில் ஜெர்மானிய வீரர்கள் சென்றுகொண்டிருந்தார்கள் அந்தக் கப்பலின் பணியாளர்களுக்குத் திடீரென்று பாரிச வாயு ஏற்பட்டது. அவர்களுக்கு நல்ல இறைச்சி அளிக்கப்பட்ட போதும், அந்த வியாதி குணமாகவில்லை. அந்தக் கப்பலிலுள்ள மருத்துவருக்கு இதன் காரணம் புரியவில்லை. பிறகு அமெரிக்காவிலிருந்து டாக்டர்கள் கப்பலுக்கு தருவிக்கப்பட்டார்கள். அவர்களும் சோதனை செய்து இந்த வியாதியின் காரணம் தெரியாமல் திகைப்படைந்தார்கள். ஆனல் அந்தக் கப்பலில் கள்ளத்தனமாக ஏறியிருந்த ஒரு இயற்கை வைத்தியன் இந்த வியாதியின் காரணத்தைக் கூறினன். அவன் சொற்படி எல்லோருக்கும் புதுப் பழங்களும், பழரஸங்களும், பச்சைக் கறிகாய்களும் வழங்கப்பட்டன. சில நாட்களில் எல்லோரும் சுகமடைந்தனர். ஆகையால் பச்சைக்

கறிகாய், பழங்களை தினமும் ஒருவன் சிறிதளவு உண்டால் அதுவே அவனுக்கு ஆரோக்கிய வாழ்வைத் தருகிறது.

மேலும் மிருகங்களில் பெரிய உருவத்தையுடைய யானை சாக பக்ஷிணிதானே! அதனுல்தான் "உண்ணுமை உள்ளது உயிர் நிலை" என்று வள்ளுவர் கூறுகிருர். ஊனைப் "பிறிதோர் உயிரின் புண்" (Unclean ulcer of a body) என்றும், உயிரற்ற பிணம் என்றும் கூறுகிருர்.

கொல்லுவதுதான் பாவம்; கொன்றதை உண்பது பாபமில்லை என்று புத்தசமயக் கொள்கை என்று சிலர் கூறுவர். அது சரியல்ல.

இப்படிப் பல நூலாசிரியர்களும், சமயப் பேரறிஞர்களும் புலால் உண்ணுதலை கண்டித்துள்ளார்கள்.

"உயிர்களை ஓம்புமின், ஊன் விழைந்து உண்ணற்க
ஊனுண் துறமின், உயிர்க்கொலை நீங்குமின்."

எண்ணெய்கள்

தாவர வர்க்கத்தில் இலை முதலிய அங்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் விதைகளே அதிக முக்கியமானவை. அந்தந்த இனங்களை உற்பத்தி செய்யத் தேவையான ஸாராம்சங்கள் பூராவும் விதைகளில்தான் சூக்ஷ்மமாக சேர்ந்து இருக்கின்றன. பொதுவாக விதைகள் அனைவற்றிலும் எண்ணெய்ப் பசை இயற்கையாய் இருக்கிறது. சில விதைகளில் எண்ணெய் அதிகம். சிலதுகளில் அல்பம். துளியும் எண்ணெய் பசையே இல்லாத பீஜம் இல்லை. மனிதரின் சரீரப் பாதுகாப்பில் எண்ணெய் ஒரு இன்றியமையாத முக்கியப் பொருள். ஈசுவரன் தாவர வர்க்கங்கள் மூலம் எண்ணெய் நிறைந்த அநேக வித விதைகளை சிருஷ்டித்து அருளியுள்ளான்.

நல்லெண்ணெய்

எண்ணெய் நிரம்பிய வித்துக்களுக்குள் எள் மிக மிகச் சிறந்தது. மற்ற விதைகளைக் காட்டிலும் எள்ளில் எண்ணெய் அளவில் அதிகம் என்பதினால் மட்டும் எள் சிறப்புற்றது என்றல்ல. எள்ளின் எண்ணெய் தான் மற்ற எல்லா எண்ணெய்களைவிட, குணங்கள் நிறைந்தது என்ற காரணத்தினால்தான் எள்ளுக்குப் பெருமை அதிகம். எள்ளின் எண்ணெய் குணத்தில் சிறந்தது என்பதை நல்லெண்ணெய் என்ற அதன் பெயரே எடுத்துக்காட்டுகிறது.

தனியான 'நெய்' பதத்திற்கு வெண்ணெய் உருக்கி எடுத்த வஸ்து, அதாவது 'ghee' என்றுதான் பிரசித்தமான பொருள். ஆயினும் 'கொழுப்பு' (Fat) என்ற பொருளிலும் நெய்யை நிகண்டு படிக்கிறது. ஆகவே, ''எள் + நெய் = எண்ணெய்'' வார்த்தைக்கு 'எள் விதையின் கொழுப்பு' என்று பொருள் சொல்லிவிடலாம் ஆனால் வழக்கத்தில் இந்தப் பொருளில் பிரயோகம் கிடையாது. 'எண்ணெய்' பொதுவாக தாவரங்களின் வித்திலிருந்து கிடைக்கும் தைலத்தை மட்டுமே குறிக்கும். பிராணிகளுடைய பாலிலிருந்து கிடைக்கும் கொழுப்பையே 'நெய்' பதம் கருதுகிறது. பிராணிகளுடைய மாமிச தாதுக்களில் இருக்கும் கொழுப்புக்குத் தனிப் பெயர் ''வஸா'' என்று. எலும்பினுள்ளிருக்கும் கொழுப்பு 'மஜ்ஜா' எனப்படுகிறது. இவ்விதம் தனித் தனிப் பெயரினாலேயே இந்த இடத்திலிருந்து கிடைத்த கொழுப்பு இது என்று பிரித்துக் காட்டுகிறது தமிழ் மொழி.

தேங்காயெண்ணெய், ஆமணக்கெண்ணெய் முதலிய சொற்களுக்குப் பின் 'எண்ணெய்' பதம் சேர்த்தே பேசப்படுவதால், எள்ளின்

நெய் - எண்ணெய் என்று பதங்களைப் பிரித்துப் பொருள் கூறுவதைப் பார்க்கிலும், தாவர வித்திலிருந்து கிடைப்பதற்குப் பொதுப்படையான பெயர் எண்ணெய் என்று நிச்சயித்து, தேங்காய் – ஆமணக்கு போல, விதையின் பெயரைச் சேர்க்காமல், 'நல்ல' என்ற அடையைச் சேர்த்துள்ளதானது எண்ணெய் வகைகளுக்குள் இது நல்லது, குணங்களில் சிறந்தது என்று அதிக சுவாரஸ்யமாய் நிரூபிக்கின்றது.

நல்லெண்ணெய் அநேகவிதங்களில் உபயோகமாகிறது. தேவதைகளுடைய விக்கிரகங்களுக்கு சாத்துதல், தீபம் இடுதல் முதலிய தெய்வீக காரியங்களில் வேறு எண்ணெய் உபயோகிப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய்தான் தேவதா பிரீதிக்கு எடுக்கப்படுகிறது. மனிதர்களுடைய ஆஹாரம், ஔஷதம், மேல்பூச்சு முதலியதில் நல்லெண்ணெய் இன்றியமையாதது.

ஆஹாரமாய் அருந்துவதில் குணங்கள் – சுவையில் இனிப்பு மேலாகவும் கசப்பு துவர்ப்பு குறைவாகவும் உள்ளது. குடலில் ஜீர்ணமான பின்பு, பாகத்தில் இனிப்பு சுவையே உடலில் ஜீர்ணம் செய்யும் உதரத்தின் அக்கினி, தாதுக்களின் அக்கினி எல்லாவற்றையும் சீர் செய்யும். செய்கையில் உஷ்ணவீர்யம், இயற்கை ஸந்தாபத்தைக் சார்க்கும். குரு–சுயம் எளிதில் ஜீர்ணமாகாது. ஆனால் வியவாயி – குடலில் பாகம் ஆவதற்கு முன்பே தாதுக்களில் முற்றிலும் சீக்கிரம் பரவும் சக்தி உள்ளது. அங்கங்களுக்கு உறுதி, பலம், நல்ல வர்ணம், பெருமன், தெளிவு, உணவில் திருப்தி, குடல்களில் நெய்ப்பு, வெளி–உள் மலங்களை வெளிப்படுத்துதல், போகசக்தி இவைகளைச் செய்யும்.

வெளி அப்யங்கத்தினால் – மூளைக்கு–புத்தி மேதை, தோலுக்கு–மிருது, வழவழப்பு, பளபளப்பு, தசைகளுக்கு உறுதி, கண்களுக்கு தெளிவு, விசேஷ பலம் முதலிய உண்டாகும். ஐரையை–மூப்பை மிகவும் ஒத்திப்போடும்.

மருந்து குணங்கள் – குடல் பூச்சிகளையும் அழுக்கிலிருந்து வெளித்தோலில் ஒட்டிய அணுப்பூச்சிகளையும் அப்புறப்படுத்தும். அப்யங்கத்தினால் சீதபித்தம் என்ற தோல் நோயைத் தடுக்கும். தலைவலி, காதுவலி, யோனிவலிகளைத் தீர்க்கும். கருக்குழியை சுத்தப்படுத்தி மாதவிடாய் ஒழுக்கத்தைச் சீர்செய்யும். சுவேதப்பிரதரம் என்ற வெள்ளை ஒழுக்கைப் போக்கும். பலவித வெட்டு விரணங்கள், சிதைவுகள், எலும்பு முறிவுகள், தடியடிகள், மிருகக்கடிப் புண்கள் முதலியவைகளில் வேதனையை சமனம் செய்து, முறைப்படி ஆற்றிவிடும்.

மேலும் - பகுமூத்திரம் என்ற நீரழிவு நோயில் மூத்திரம் அதிகம் போவதைக் குறைக்கும். கேசம் உதிருவதைத் தடுத்து, வளர்த்து

நன்றாக்கும். சிகித்ஸையில் பொதுவாய், விசேஷமாய் வாயு சம்பந்தமான ஸகலரோகங்களிலும், அன்னபானுதிகளைச் சமைத்தல், பஸ்தி அப்யங்கம், அபிஷேகம், தாரைகள் மூலம் நல்லெண்ணெய் அபார குணங்கள் தருகிறது.

ஸுகமாய் நல்ல நித்திரை கொடுத்து, உடனே களைப்பு சிரமத்தைப் போக்கும். வாயு தோஷத்தை பான – அப்யங்களினுல் நல்லெண்ணெய் தனியே சமனம் செய்யும். மருந்து சேர்த்துக் காய்ச்சப்பட்டால் பித்தத்தையும், கபத்தையும் சீர்செய்யும். நல்லெண்ணெயில் உஷ்ண வீர்யம், வேகனம் என்ற குணங்கள் உள்ளதால், மற்ற கொழுப்புகளில் போல, இதில் உடலில் கபம்-கொழுப்பை அதிகமாக்கும் துர்க்குணம் கிடையாது. அதிகமான கொழுப்பை தாதுக்களிலிருந்து இழுத்து வெளிப்படுத்தவே செய்கிறது. நீடித்த ஜீர்ணஜ்வரம் காங்கைகளை அப்யங்கத்தினுல் அகற்றும். சிறு குறைகள் அல்லது துர்க்குணங்கள் – பித்தம் மேலிட்ட பிரகிருதிகள், ரக்தபித்தம் முதலிய கடுமையாக பித்த கோபங்கொண்ட தருணம், சில குறிப்பிட்ட தோல் வியாதிகளில் கபகாஸம், தமக சுவாஸம் (Asthma) பீனஸம், வாயுதாது மிகவும் க்ஷீணித்துள்ள சமயம் வரும் - (Low Blood Pressure) தலைசுற்றல் கிறுகிறுப்புகளில் தனியாக நல்லெண்ணெயை அப்யங்கமாக உபயோகித்தால் நோய் அதிகமாகும் வமனவிரேசனம் (பேதி) மூலம் குடல் சுத்தி செய்துள்ள தினத்திலும், உண்ட உணவு ஜீரணமாகாத நிலையிலும் அப்யங்கம் தள்ளுபடி.

நெய் போலவே அதற்கு அடுத்தபடியாக எண்ணெய்களும் முக்கியமாய் நல்லெண்ணெய் அத்துடன் சேர்க்கப்படும் ஓஷதிகளுடைய வீர்யங்களை தன்னிடத்தில் வாங்கிக்கொள்ளும் சுபாவம் படைத்தது. ஆதலால்,

" தைலம் ஸம்யோக ஸம்ஸ்காராத் ஸர்வரோகாபஹம் மதம் "

" तैलं संयोग संस्कारात् सर्वरोगापहं मतम् " என்று முடிக்கிருர் சரகர். மருத்துவத்தில் உள் - வெளி உபயோகார்ஹமான தைல முறைகளில் நல்லெண்ணெயே மிகமிக அதிகம்.

ஸமஸ்தமான கிரியைகளையும் நடத்தி சரீரத்தை ஸம்ரக்ஷித்தல், நோய்க்கு உட்படுத்தல், அழித்தல் ஆகிய முக்கார்யங்களிலும் வாயுதான் மிகவும் தலைவனுய் இருப்பது. இந்த வாயுவை சீர்செய்யும் பொருள்களில் நல்லெண்ணெய்தான் தலைசிறந்தது. ஆதலால் மனித வாழ்க்கையில் நல்லெண்ணெய் இன்றியமையாத வஸ்து.

நவீன ஆராய்ச்சியாளர்களும் உணவுத் திட்டத்தில் மிருகக் கொழுப்பைப் (Animal fat) பார்க்கிலும், தாவர பீஜக் கொழுப்பு

(Vigitable fat) சரீரத்திற்கு நன்மை தரும். ரக்த நாளங்களில் கனத்தை, தடிப்பைச் செய்யாது என்று கூறுகின்றனர் இப்பொழுது.

குறிப்பு :— பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே நல்லெண்ணெயில் "லேகனம்" என்ற ஸூக்ஷ்ம-தாதுக்களில் உண்டாகும் அதிகப்பசை, தடிப்பு கனங்களை இழுத்து வெளிப்படுத்தும் விசேஷ குணம் உள்ளதை ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் கண்டு கூறியுள்ளனர்.

நமது தமிழ் தேசம், கர்நாடகம், ஆந்திர தேசங்களில் நல்லெண்ணெயின் நற்குணங்களை அறிந்து, தொன்றுதொட்டு உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் நல்லெண்ணெயே விசேஷமாய் உபயோகிக்கப்பட்டு வருகிறது. கேரள தேசத்தில் தேங்காய் அதிகமாதலால் அதன் எண்ணெய் உள்ளுக்கு சாப்பிடவும், நல்லெண்ணெய் மேலுக்கும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. வங்காளம், உத்திரப்பிரதேசம் முதலிய வடநாடுகளில் நல்லெண்ணெயின் மகத்துவம் அதிகம் தெரியவில்லை. கடுகு எண்ணெய்தான் உள்ளுக்கும் மேலுக்கும் பூராவாக உபயோகிக்கின்றனர்.

ஆமணக்கெண்ணெய்

சிற்றுமணக்கு பேராமணக்கு என இருவிதம் ஆமணக்கு விதை. இரண்டினுடைய எண்ணெய்களிலும் குணத்தில் பேதம் இல்லை. விதையிலிருந்து எண்ணெய் தயாரிப்பு இரண்டு விதம் — விதையை வேகவைத்து எடுத்தல், பச்சையாகவே யந்திரத்தினால் அரைத்து அமுக்கிப் பிழிந்து எடுத்தல். வேகவைத்து எடுத்ததை ஊற்றின எண்ணெய் என்பர். உள் உபயோகத்திற்கு விசேஷமாய் குழந்தைகளுக்கு ஊற்றின எண்ணெய் உத்தமம். நல்ல ருசியும் ஸுகந்தமும் உள்ளது. விளக்கெண்ணெய் வெகுட்டும், ஓக்காளிக்கும், என்ற குறைகள் இதில் இராது. மேலும் விதையை வேகவைத்து எடுப்பதால், நோய்களை உண்டாக்கும் அழுக்கு ஜீவாணுக்கள் விதைகளில் அணுகவே முடியாததால் பரிசுத்தமானது. நமது நாட்டில் பழயகாலத்தில் வீடு தோறும் ஊற்றின விளக்கெண்ணெய் உள் உபயோகத்திற்கும், பச்சை விளக்கெண்ணெய் விளக்கு எரிப்பதற்கும் உபயோகிக்கப்படுவதால் தான் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு விளக்கெண்ணெய் என்ற பெயர் ஏற்பட்டது. விளக்கெண்ணெய் விளக்கு கண்களைக் கெடுக்காது, குளிர்ச்சி என்று பிரசித்தம். இந்நாளில் ஆமணக்கெண்ணெய் விதையை வேகவைத்து எடுக்கும் வழக்கம் மறைந்துவிட்டது.

ஊற்றிய எண்ணெய்க்கும் பச்சை எண்ணெய்க்கும் சுவை மணம் மாறினும், குணத்தில் விசேஷ மாறுதல் இல்லை. சுவை இனிப்பு – ஊற்றிய எண்ணெயில் தெளிவாய் தெரியும். கசப்பு துவர்ப்பு சுவைகள் கொஞ்சமாய் கொண்டது. குடலில் பாகமான பின்பு இனிப்பும் உறப்பும் உண்டாகிறது. பிசுக்கு நிறைந்துள்ளதால் நெகிழும்

தன்மை கொண்டு, குடலிலும் ஆசயங்களிலும், தாதுக்களிலும் சீக்கிரமே ஊடுருவிச்சென்று மலங்களை வெளிப்படுத்தும். பெருங்குடல் மலத்தை சுத்தப்படுத்தும் விசேஷ குணம் கொண்டது. ஜீர்ணம் சீக்கிரமாகக்கூடியதல்ல குருவானது. ஆனால் உஷ்ணவீர்யம் தீக்ஷ்ண குணமுள்ளதால் அக்கினிதீபன சக்தியை நன்றாகச் செய்யவல்லது. போகசக்தி, பலம், வர்ணம், புத்திமேதை ஆயுஸ்ஸுகளை அதிகமாக்கும். லேபனத்தினால் தோல்வரட்சியை, உள்ளங்கால் வெடிப்புகளைப் போக்குவதில் மிக உபகாரமானது.

நாள்பட்ட அஸ்திகாங்கை ஜ்வரம், விஷம ஜ்வரங்கள், மார்நெஞ்சுவலி, இடுப்புவலி, குடல் குல்மவலி, யோனிவலி, ஆமவாதம், ரக்தவாதம், வாதரக்தம், அண்டவாயு வீக்கம் முதலிய கடும் நோய்களை உள் உபயோகத்தினாலும், பஸ்திப்பிரயோகத்தினாலும் ஆமணக்கெண்ணெய் தனியாகவே போக்கவல்லது. சுக்கில-சோணிதங்களை சுத்தம் செய்யும். பொதுவாக வாயுசம்பந்தமான எல்லா வியாதிகளையும் விசேஷமாய் ரூக்ஷமான வரள் வாயுவையும் சமனம் செய்வதில் மற்றதைக் காட்டிலும் சிறந்தது. பாதங்களில் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளுவது கண்களுக்குக் குளிர்ச்சி என்று சொல்லுவது முற்றிலும் உண்மை என்பதை-உள்ளங்கால்களில் ஆமணக்கெண்ணெயை ராத்திரி தேய்த்துக்கொண்டு படுத்துக்கொண்டால், காலையில் எழுந்துகொண்டதும் புலனாகும். கண்ணுக்குள் இரு துளிகள் ஊற்றிக்கொண்டாலும், கண் மூடிமேல் தடவிக்கொண்டாலும் விழிகளின் அழுக்குகள் அகன்று தெளிவு ஏற்படும். புகை, தூசிகள், கரிகள் நிறைந்துள்ள தொழிற்சாலைகளில் இருப்பவருக்கு கண்ணுக்கு ஆமணக்கெண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுவது மிகவும் அவசியம்.

பேதிக்கு — மூலிகைகள் பல இருப்பினும் ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு நிகராகாது. எல்லா வயதிலும் எல்லா நிலைமையிலும் காலத்திலும் தனியாகவே உபயோகிக்கலாம். வியாதியில்லாத சொஸ்தராயிருப்பவரும் குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளுவதற்காக குறிப்பிட்ட காலங்களில் பேதிக்கு சாப்பிடுவது வியாதித் தடுப்புக் கார்யங்களில் மிகவும் அவசியம். ஒவ்வொருவித வியாதித் தடுப்பிற்காக ஒவ்வொருவித ஊசி குத்திக்கொள்ளுவதைவிட, குடலை சுத்தம் செய்துகொள்ளல் ஒரு காரியத்தினால் எல்லா வியாதிகளையும் தடுத்துக்கொள்ளுவது மிகவும் தரம். சொஸ்தர்கள் வியாதித் தடுப்பிற்காக பேதி சாப்பிடுவதற்கு, ஆமணக்கெண்ணெய்தான் உத்தமம். மலக்கழிவு மிருதுவாகவும், குடல் வேதனையின்றியும் செய்யும். நேர்வாளம்-சிவதை-ஜாலம் போல் தீக்ஷ்ண பேதியாகாது. பேதியான பிறகு குடலிலும் தாதுக்களிலும் குளுமை தோன்றும். குடலுக்கு மட்டுமல்ல, மூளைக்கும் தெளிவு செய்யும் விளக்கெண்ணெய்.

சுகபேதிக்த ஆமணக்கெண்ணெயைப் பலவிதங்களில் உபயோகிக்கலாம். (1) ஒரு பங்கு எண்ணெய், 2 பங்கு காய்ச்சிய பசுவின்பால், 2 பங்கு சுக்கு வெந்நீர் கலந்து அதிகாலையில் வெறும் வயிறில் சாப்பிடலாம். (2) கடுக்காய், நெல்லிக்காய், தான்றிக்காய் - (திரிபலா) சுக்கு சேர்த்துக் காய்ச்சிய வெந்நீர். (3) சூரத்தாவாரை – சுக்கு. வெந்நீர் இவைகளும் சேர்க்கலாம் - அவரவர்களின் குடல்வாகை அனுஸரித்து. முதலாவதைப் பார்க்கிலும் இரண்டாவது, அதைப் பார்க்கிலும் மூன்றாவது மலக்கழிவை அதிகம் செய்யும். ஆமணக்கெண்ணெய்க்கு அசையாத குரூரகோஷ்டம்–கல்லுக்குடல் உள்ளவருக்கும்-நேர்வாளம் போன்ற தீக்ஷ்ண விரேசன மருந்தை தனியே உபயோகித்தால், பேதி நிச்சயமாய் நிரம்ப ஆனாலும், குடல் வரட்சியும், மூலக்கடுப்பும் பிறகு அதிகமாகும். இவரும் நேர்வாளம்–செவதைபோன்ற தீக்ஷ்ண விரேசன சரக்கை ஆமணக்கெண்ணெய் சேர்த்துக் காய்ச்சி உபயோகிப்பதே நன்று. பேதிக்குப் பிறகு தொந்திரவு தொடராது.

தமிழ்நாட்டில் சில வகுப்பினரில், குழந்தை பிறந்தது முதல் அதற்கு சில தினங்கள் பிரதி தினம், பிறகு ஒன்று விட்டு ஒருநாள் சில மாதங்கள் முடிய ஆமணக்கெண்ணெய் பாலாடி வழியப்போடும் வழக்கம் கிராமப்புரங்களில் இன்றைக்கும் இருக்கிறது. நகரங்களில் தனியே வசிக்கும் சிறு வயதுள்ள தாய்மார்களிடம் இந்த வழக்கம் அநேகமாய் இல்லை. ஆயுர்வேத கௌமாரபிருத்யம் – குழந்தை வளர்ப்பு சாஸ்திரம், இளங்குழந்தைகளுக்கு சாதாரணமாய் பேதிக்குக் கொடுப்பதே மிகவும் கெடுதல் என்று கூறுகிறது. மிகவும் அத்யாவசியம் இருந்தால் ஒழிய இளங்குழந்தைக்கு எவ்வித பேதியும் - மிருதுவான விளக்கெண்ணெயும் – பேதியாகும்படி கொடுத்தல் குடலைக் கெடுக்கிறது. யகிருத் ரோகம் (கட்டி முதலிய கல்லீரல் நோய்) உண்டாகிறது என்று அனுபவமும் நிரூபிக்கின்றது.

குழந்தைக்கு மலச்சிக்கல் ஆஹார தோஷத்தினால்தான். ஆஹாரத்தினாலேயே மலப்பிரவிருத்தி சீராய் ஏற்படச் செய்யவேண்டும். குடலில் வரட்சி மிகுதியாகி மலச்சிக்கல் இருப்பின், ஆமணக்கெண்ணெய் சுமார் 10-15 துளிகளில். ஒரு ஸ்பூன் தாய்ப்பால் சேர்த்து நன்றாய் மத்தித்துக் குழைத்து விழுதாக்கி நாக்கில் தடவவும். தேவையாயின் தினசரி கொடுக்கவும். குழந்தையின் குடல்வரட்சியைப் போக்கி, மலப்போக்கை சீர்செய்யும். சில வாரங்கள் உபயோகத்திற்குப் பிறகு எண்ணெய் இல்லாமலே தானாகவே மலசுத்தி சரியாய் ஏற்படும். அதிக அளவில் தினசரி எண்ணெய் கொடுக்கும் வழக்கம் எண்ணெய் இன்றி மலசுத்தியாகாது என்ற சிரமத்தையே விளைவிக்கும்.

குழந்தையின் குடல்வாகு மிகவும் குரூரமாய் இருந்து, தாய்ப்பாலும் எண்ணெயும் குழைத்துவைத்து நன்மை ஏற்படாவிடில்,

உபகாரம் தரும் முறை வருமாறு :— ஆமணக்கெண்ணெய் 4 அவுன்ஸில் வெந்தியம் 3 கிராம், உள்ளிப்பூண்டு 3 கிராம், சிறு வெங்காயம் 3 கிராம், சுக்கு 2 கிராம் இந்துப்பு 2 கிராம், மொத்தம் 13 கிராம் இவைகளை நன்ருய் சேர்த்து அரைத்துக் கலந்து, சிறிது புளித்த நீராரம் 4 அவுன்ஸ், கடுக்காய் கஷாயம் 4 அவுன்ஸ் சேர்த்து, தைல முறையில் காய்ச்சி வடிகட்டி பத்திரப்படுத்தவும். குழந்தையின் குடலில் வாயுவைக் கண்டித்து சுகமாய் பேதியாகும். மாஸம்—குடல்வாகுக்குத் தக்கவாறு 1–3 டீஸ்பூன் அளவு கொடுக்கலாம். அநுபானம் தாய்ப்பால் அல்லது பசுவின் பால்

கருத்துகள் மாறுகின்றன

வெள்ளெலிகளில் சோதனை

அனுபவம் பல புதிய கருத்துகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. மூட நம்பிக்கையால் ஏற்பட்டவை என சில பழைய நடைமுறைகளை ஒதுக்கிப் புதிய நடைமுறைகளை வகுக்கச் செய்யும் ஆராய்ச்சிகளே, சில சமயம் நாம் ஒதுக்கவிருந்த நடைமுறைகளைச் சிறந்தவை என நமக்குக் காட்டிவிடுவதுண்டு. கட்ட குட்டயாம் ப்ரபாதம் என்று ஒரு பழமொழி. ஒருவன் ஒரு சுங்கச் சாவடியைத் தவிர்க்க இரவு முழுவதும் மாற்று வழிகளிலே வண்டியைச் செலுத்தி விடியற்காலையில் அதே சுங்கச் சாவடியில் வந்து நுழைந்தாலும் இரவு அலைச்சல் வீண் என்பதல்ல இதன் முடிவு அனுபவத்தின் முடிவே நிலைத்தது. நவீன ஆராய்ச்சி கேந்திரங்களில் வெள்ளெலி போன்ற பிராணிகளில் மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய அதே நோய் நிலையைச் செயற்கையில் ஏற்படுத்தி, அதற்கான தடுப்பு நிவிருத்தி முறைகளைக் கண்டுபிடிப்பது வழக்கம். ஆனால் மனிதனுக்குள்ள மனம் என்ற பகுதி உடற்பகுதியையும் ஆட்டிப் படைக்கும் சக்தி பெற்றுள்ளமையால் பிராணிகளிடையே செய்த இந்த ஆய்வுமட்டும முழு முடிவாக அமையாததைக் கண்ட விஞ்ஞானிகள், நல்ல ஆரோக்கியமுள்ள — பரிசோதனைக்குட்பட விருப்பிய மனிதர்களிடையே சோதனைகளைச் செய்ய முற்பட்டனர். வெள்ளெலிகளின் இடத்தில் மனிதர் – மனம் படைத்தவர் இருப்பதால், இந்த ஆய்வின் முடிவு திருப்தி அளிப்பதாக இருக்கும் என எதிர்பார்த்தனர். ஆனால், சமீபத்தில் டெல்லியில் All India Institute of Medical Scienceல் நடந்த ஆராய்ச்சி அரங்கில் கலந்துகொண்டவர்கள் தெரிவித்த கருத்துகளைப் பார்க்கும்போது சோதனைக்குட்பட விரும்பும் நோயற்ற மனிதர்களிடம் செய்யும் சோதனைகள் கூட பூர்ணமாக வழிகாட்டவில்லை என்பதை ஒத்துக்கொண்டதாக ஆகிறது.

ஒருவன் நோயாளியாகும்போது ஏற்படக்கூடிய சூழ்நிலையையும் உடல் மன நிலையையும் செயற்கையாக அமைத்துச் சோதனை செய்வது இயலாத காரியம். சோதனைக்குட்பட விரும்பும் மனிதனுக்கும் (Healthy volunteer) நோயாளிக்கும் உள்ள உடல்-மனநிலை ஒரே தரத்தில் அமையாது. ஒருவர் ஆரோக்கியமுள்ளவர், மற்றவர் நோயாளி. இதுவே பெருத்த வேறுபாடு.

நோயாளியையே சோதனைக்களமாக ஆக்கி ஆராய்வதென்பது யுத்தகாலத்தில் ஆயுதப் பயிற்சிக்கொப்பாகும். ஆனால் இன்று நோயாளியைப் பரிசோதனை செய்வதைவிட நோயைப் பரிசோதிப்பதில்,

அதிக நிவிரம் காட்டுகிறார்கள். நோயை லாபரேடரிகளில் ஆராய முடியும். நோயாளியை அப்படியே அவனிருக்குமிடத்தில் தான் ஆராய முடியும். ஆதௌ ரோகிணமேவ பரீக்ஷேத – தத்ர சச்வத் அபியோகம் கச்சேத் என்பது ஆயுர்வேத ஸூத்ரம் இன்று லாபரேடரி சோதனைகளில் காட்டப்பெறும் திவிரம் நோயாளியைப் பூர்ணமாக ஆராய்வதில் (Clinical research) செலுத்தப்பெறுவதை விரைவில் எதிர்பார்க்க முடியும். இதில் வைத்யனுக்கு அதிகப் பழக்கமும் அனுபவமும் தேவை. அல்லது நல்ல அனுபவசாலியான வைத்யனுடன் தொழில் பழகும் வாய்ப்பு தேவை. இந்த அனுபவத்தைப் பின்பலமாகக் கொண்ட வைத்யன் நோயாளியையே ஆராய்ச்சிக்களமாக ஆக்கிக்கொள்ளும் போது யுத்தகாலத்தில் ஆயுதப் பயிற்சிபோலாகாமல், பல யுத்தங்களில் தேர்ந்த வீரன் புதுச் சூழ்நிலையில் புது யுத்தகளத்தில் புகுவது போலத் தைரியத்துடன் வெற்றி எதிர்பார்வையுடன் நுழையமுடியும். அப்போது லாபரேடரிகளுக்கு இன்றுள்ள முக்கியத்துவம் குறைந்து வைத்தியனின் அனுபவ யுக்திகளுக்கு முக்கியத்துவம் அதிகமாகும். இதுவே ஆயுர்வேதம் வைத்தியனுக்கு அமைத்துக் கொடுத்துள்ள தனி லக்ஷணம்.

நீரிழிவு நோயில் ரத்தத்தில் சர்க்கரை:

நீரிழிவு நோயில் சில நிலைகளில் ரத்தத்திலுள்ள சர்க்கரையின் அளவை சோதிப்பது உண்டு. இன்று அதுவும் சிகித்ஸையையோ பத்தியத்தையோ நிர்ணயிக்க அத்தனை தேவை இல்லை என்று கருத்து வலுப்பட்டு வருகிறது. லண்டனிலிருந்து வெளியாகும் Journal of the Royal College of Physicians of London பத்திரிகையில் J. W. Todd என்ற நிபுணர் குறிப்பிட்டிருப்பது கவனத்திற்கு உரியது.

" The most obvions disorder of the diabetic is his impaired ability to metabolize glucose which is consquently poured out in his urine. The aim of treatment is to mininise this glucose loss. The means of assessing the loss is urine testing, not blood sugar estimation "

நீரிழிவு நோயாளிக்கு அவர் கூறும் அறிவுரையும் கவனத்திற்கு உரியது.

" The right policy is to encourage from the start the idea that diabetics should learn to look after themselves; they have their malady for life and if they don't look after themselves, no one else will, because no one else can "

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

வைகாசி

மலர் 12

★



★

1974

மே

இதழ் 5

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

மனத்தின் உயரமே நமது உயரம்

சொர்க்கமும் நரகமும் நம்மிடம்தான் இருக்கிறது. நாம்தான் சொர்க்கத்தை உண்டுபண்ணுகிறோம். நாம்தான் நரகத்தை உருவாக்குகிறோம். சொர்க்கமும் நரகமும் நம் மனத்தில்தான் இருக்கின்றன. அவை வெளியே இல்லை. அன்பு, இனிமை, உண்மை, மலர்ச்சி, வளர்ச்சி உதவி, ஆரோக்கியம் என்ற எண்ணங்களை உள்ளே விடும்போது நாம் சொர்க்கத்தை உருவாக்குகிறோம். வறுமை, பாபம், பயம் என்ற நோய்கொண்ட எண்ணங்களை உள்ளே விடும்போது நாம் நரகத்தை உருவாக்குகிறோம்.

நமது மனம் ஒரு சொர்க்கவாசல். நல்ல எண்ணங்களை - உயர்ந்த எண்ணங்களை உள்ளே விடுவதன்மூலம் நமது வாழ்விலும், நாட்டு வாழ்விலும் நாம் அதிசயங்களைச் சாதிக்கலாம்.

நாம் இன்று எப்படி இருக்கிறோம்; எந்த நிலையில் இருக்கிறோம் என்பது, நாம் இதுவரை நம்மைப் பற்றிக்கொண்டிருந்த எண்ணங்களின் விளைவாகும். நமது எண்ணங்களின் உயரமே - நமது குறிக்கோளின் உயரமே நமது உயரம். நமது குறிக்கோள் – நமது ஆசை எவ்வளவு சிறியதாயிருக்கிறதோ அந்த அளவிற்கு நாம் சிறுக்கிறோம்.

எண்ணமே முன்னேற்றத்தின் ஆணிவேர். எண்ணம் காந்த சக்தி கொண்டது; வசீகரிக்கும் தன்மை பெற்றது. நமது எண்ணங்கள் அவைகளின் விளைவுகளைப் புறச்சூழ்நிலையில் உருவாக்கும். எங்கே போக ஆசைப்படுகிறோமோ, அங்கே போக வழி பிறக்கும், பாதை அமையும்.

– டாக்டர் M. S. உதயமூர்த்தி
[நன்றி - ஆனந்தவிகடன்]

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,
S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
வைகாசி
மலர்-12

1974
மே
இதழ்-5



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

நின்னடியே வழிபடுவான் நிமலா நினைக் கருத
என்னடியான் உயிரை வல்வேல் என்றடற்
கூற் றுதைத்த
பொன்னடியே பரவி நாளும் பூவொடு நீர் சுமக்கும்
நின்னடியார் இடர்களையாய் நெடுங்களமே யவனே.

திருநெடுங்களத்தில் அமர்ந்த பெருமானே! சுத்த இயல்புடையவனே! வேறொன்றையும் வேண்டாது உன் திருவடிகளையே மறவாது வழிபட்ட மார்க்கண்டேயன் யமவாதையினின்றும் தன்னை விடுவிக்கும்படி உன்னைக் கருதித் துதிக்க, 'என் அடியவனது உயிரை அபகரிக்காதே' என்று சொல்லி வலிய யமனை உதைத்த உனது அந்தப் பொன் போன்ற திருவடிகளையே தினமும் புகழ்ந்து, திருமஞ்சனத்திற்கு நீரும் அருச்சனைக்குப் பூவும் எடுத்துச்சென்று வழிபடும் உன் அடியார்களுடைய துன்பங்களைத் தீர்த்தருள்வாயாக!

—திருஞானசம்பந்தர் தேவாரம்.

குற்றமும் குணமும்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

மனிதர்களாகப் பிறந்தவர்கள் தர்ம வாழ்வு நடத்தவேண்டு மானல் சகல காரியங்களிலும் விதிப்படி நடக்கவேண்டியிருக்கிறது. இந்த விதிமுறைகளை அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்ல வேண்டியது அவசியம். ஆனல் அவற்றை அவர்களாக ஏற்று, சுயேச்சையாகப் பின்பற்றுவதே அழகு. ஒருவரை நிர்ப்பந்தப்படுத்தி விதிகளை அநு சரிக்கச் செய்வதில் பெருமை இல்லை 'சம்பிரதாயம்' என்பது தானுக வழிவழியாக வந்திருக்கிறது. மக்கள், அதைத் தாமாக ஏற்றுப் பின் பற்றி வந்திருக்கிறுர்கள். சம்பிரதாயத்தில் வந்துள்ள அத்தனை விதி முறைகளையும் சாஸ்திரத்தில் சட்டப்போல் எழுதி வைக்கவில்லை. சட்டம் என்று எழுதிவிட்டால் அது நிர்ப்பந்தமாகிவிடுகிறது என்பதே காரணம். 'ஸஹஸ்ரம் வத ஏகம் மா லிக' (ஆயிரம் விஷயங்களை வாயால் எடுத்துச் சொல்லு; ஆனல் ஒன்றைக்கூட எழுத்திலே எழுதி வைத்துக் கட்டாயப்படுத்தாதே) என்பது ஆன்றோர் வாக்கு ஆனல் இப்போது 'இதைச் செய், அதைச் செய்' என்று எதற்கெடுத்தாலும் எங்கு பார்த்தாலும் நோட்டீஸ் போடுவதும், எழுதிவைப்பதுமாக இருக்கிறது. நான் பூஜை செய்கிற இடத்திலேயே 'பேசாதே', 'சட்டை போட்டுக்கொள்ளாதே' என்றெல்லாம் எழுதிவைக்கிறீர்கள்.

நான் இப்படிச் சொல்லும்போதே ஒரு நல்ல விதியை மீறுகிறேன். 'ஒருவரிடம் எத்தனை தோஷம் இருந்தாலும் அதைப் பெரிதுபடுத் தாதே; சிறிது குணவிசேஷம் இருந்தாலும் அதையே கொண்டாட வேண்டும்' என்பது பெரியோர் உபதேசம். நானே உங்கள் தவற்றை இப்போது அம்பலப்படுத்துகிறேன். பிறரது குறைகளை வெளிப்படுத் தக்கூடாது. அவர்களிடம் உள்ள நல்ல அம்சங்களையே வெளிப்படுத்த வேணடும். தேய்ந்துபோன சந்திர கலைக்கும் கூடக் குளுமையும், பிரகாசமும் இருப்பதால் அதைப் பரமசிவன் தம் தலையில் தரித்து உலகமெல்லாம் பார்த்துப் புகழும்படி செய்கிறுர். அதே ஈசுவரன் மகா கொடிய ஆலகால விஷத்தை யார் கண்ணிலும் தெரியாமல் தம் கண்டத்தில் ஒளித்து வைத்திருக்கிறுர். இவ்வாறு தண்டி என்ற கவி கூறுகிறுர்.

ஆனல் தோஷம் பார்க்கிறதும் அதைப் பெரிது செய்து பேசு வதுமே பொதுவில் அதிகமாயிருக்கிறது. அதிலும் நிறையப் படித்த வர்கள் நிறையக் குற்றம் காண்பார்கள். "குற்றம் கண்டுபிடிப்பது தான் அறிவாளியின் காரியம். 'வித்வான்' என்றுலே 'தோஷக்ஞன்' என்று லட்சணம் சொல்லியிருக்கிறது" என்று இவர்கள் வாதம் செய்ய லாம். 'தோஷக்ஞன்' என்றுல் 'குற்றம் அறிந்தவன்' என்றே அர்த்தம்.

குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்திப் பிரசாரம் செய்பவன் என்றல்ல. குற்றம் குறைகளை உணரவேண்டும். உணர்ந்து, அவற்றை நாம் தவிர்க்க வேண்டும். குற்றம் உள்ளவர்களுக்கு இதை இதமாக எடுத்துச் சொல்லலாம். ஆனால் ஓயாமல் தோஷம் பாராட்டிக்கொண்டிருக்கக் கூடாது.

தோஷமுள்ளவரிடம் அதை எடுத்துக்காட்ட வேண்டுமானால் நமக்குப் பூர்ண யோக்கியதை இருக்கவேண்டும். நம்மிடமே ஏராள மான தோஷங்களை வைத்துக்கொண்டு இன்னொருத்தருக்கு உபதேசம் செய்தால் அது பிரயோஜனப்படாது சில சமயங்களில் நாம் சொல்வ தாலேயே அவர்கள் முன்னைவிட வீம்பாகத் தங்கள் தவற்றை வெளிப் படச் செய்யவும் தொடங்கலாம். 'நமக்கு யோக்கியதை இருக்கிறது, ஸ்தானம் இருக்கிறது, நம் வார்த்தை எடுபடும்' என்று நிச்சயமானாலே பிறருக்கு உபதேசிக்கலாம்.

ஒருவரது நல்ல அம்சத்தைக் கொண்டாடுவதால் அவருக்கு மேலும் உற்சாகம் உண்டாகிறது. அந்தக் குணங்களை விருத்தி செய்துகொள் கிறார். ஆனாலும் ஒருவரைப் புகழுவதிலும் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இருக்கவேண்டும். ஒரேயடியாக ஸ்தோத்திரம் செய்து ஒருவரை அகங்காரத்துக்கு ஆளாக்கிவிடக் கூடாது. புகழ்ச்சி ஒரு நுட்பமான விஷயம். இதனால்தான் பெரியோர்கள், "ஈசுவரனையும் குருவையும் மட்டுமே நேரில் நுதிக்கலாம்; பந்து மித்திரர்களை நேரில் புகழாமல், மற்றவர்களிடமே போற்றிப் பேசவேண்டும்; வேலையை முடித்த பின் னரே ஊழியரைப் பாராட்டலாம்; பிள்ளையை ஒருபோதும் புகழக் கூடாது" என்றார்கள்.

ப்ரத்யக்ஷே குரவ: ஸ்துத்யா:
பரோக்ஷே மித்ர பாந்தவா: |
கார்யாந்தே தாஸ ப்ருத்யாச்ச
ந ஸ்வபுத்ரா: கதாசன ||



எண்ணங்களின் சக்தி

வாழ்க்கை என்பது 'உள்ளிருந்து வெளியே போகும் ஒரு செயல்' என்கிறார்கள் அறிஞர்கள். நாம் அச்செயலைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். விதை எப்படி தண்ணீர் பட்டவுடன் பூரித்து முளை விடுகி றதோ அதேபோல் எண்ணங்கள், மனத்திலே வளம் பெற்று வெடிக்க வேண்டும்; வெளி வரவேண்டும். அதற்கு நாம் உள்ளத்தைப் பண் படுத்தவேண்டும்.

பிரசாதங்களில் உணவுச்சத்து

சுவாமிநாத காசிநாதன், M. A., M. Sc., F. Z. S. (Cal)
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

பாரத நாடு புண்ணிய பூமி. இந்தப் பரந்த நாட்டில் பல சமயத்தினரும், பலவித கலாச்சாரப் பண்புடையவர்களும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். பாரத நாட்டில் வாழும் இந்துக்கள், தங்களது இந்து மதத்தில் தீவிரமான நம்பிக்கை வைத்துள்ளதனால் தான் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு கஷ்டம் வந்தாலும், அதைப் பொருட்படுத்தாமல் வாழமுடிகிறது.

இந்நாட்டில் வாழும் இந்துக்கள் தம் மத கலாச்சாரப்படிப் பல விதமான பண்டிகைகளைக் கொண்டாடுகிறார்கள். இப்படிக் கொண்டாடப்படும் பண்டிகைகளில் பகவானுக்கு அர்ப்பணம் செய்வதற்காக பலவிதப் பிரசாதங்களை செய்கிறார்கள். இதைப் பகவானிடம் அர்ப்பணித்த பிறகு, தங்கள் குடும்பத்தினருடனும், உறவினர்களுடனும், நண்பர்களுடனும் கலந்து உண்கிறார்கள். இப்படி ஒவ்வொரு பண்டிகையிலும் பண்ணப்படுகின்ற பிரசாதமும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் அமைந்திருக்கிறது என்று தெரிந்தால் ஆச்சரியப்படுவீர்கள். நம் ரிஷிகள் ஏற்படுத்திய ஒவ்வொரு காரியமும் விஞ்ஞான அடிப்படையில் தான் செய்திருக்கிறார்கள். நம் நாட்டு மக்களுக்குப் பெரும்பாலும் தங்களுக்குத் தேவையான சக்தியைத் தரும் உணவைத் தினமும் சாப்பிட முடிவதில்லை. அதற்காகத்தான் பண்டிகைகள், திருவிழாக்கள் ஏற்படுத்தி அங்கு வசதியுள்ளோர் பல பிரசாதங்கள் செய்து எல்லோருக்கும் விநியோகம் செய்யவேண்டும் என்ற வழக்கத்தைச் செய்துள்ளார்கள். இன்று அடிக்கடி பேசப்பட்டு வரும் சமதர்மவாதம் அன்றே நடைமுறையில் செயல்பட்டு வந்தது. ராமாயணம், பாகவதம், பாரதம் போன்ற பிரவசனங்களை கேட்ட பிறகு விநியோகிக்கப்படும் ''சுண்டலில்'' தான் எவ்வளவு நமக்குத் தேவையான புரதசத்து இருக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் இன்று கூறுகிறார்கள். மேலும் கால்ஸியம், இரும்பு, வைட்டமின் B_1, B_2, C போன்றவைகள் சிறிதளவில் காணப்படுகின்றது. ஆகையால் நாம் கொண்டாடும் பண்டிகைகளில் விநியோகிக்கப்படும் பிரசாதங்களின் உணவு முக்கியத்துவத்தை கூற விரும்புகிறேன்.

முதன் முதலாக வருடப்பிறப்பு அன்று பஞ்சாங்க சிரவணம் செய்தபிறகு, கடலைச்சுண்டல், பானகம், நீர்மோர் வழங்குகிறார்கள் அல்லவா? கடலைச் சுண்டலைப்பற்றி முன்பே கூறியுள்ளேன். சில சமயம் அதற்குப் பதிலாக பயத்தம் பருப்புச் சுண்டலும் போடுவார்கள். இதிலும் புரதம், கால்ஸியம், இரும்பு, வைட்டமின்கள் இருக்

கின்றன. ஆனால் கடலைச் சுண்டலிலுள்ள அளவைவிட சிறிதளவு குறைவுதான் கடலையை முதல்நாள் தண்ணீரில் ஊறவைத்து, மறு நாள் ஆவியில் வேகவைத்து சாப்பிட்டால் உடலுக்கு நிரம்ப புரதசத்து கிடைக்கிறது. தற்காலத்தில் Pressure Cookerல் சமைப்பதும் நல்லது. எந்தப் பொருளையும் எண்ணெய்யில் வறுத்தால், அதிலுள்ள ஊட்டப் பொருள்கள் வீணாகிவிடும்.

பானகம் என்பது வெல்லத்தினால் ஆன ஒரு பானம் என்பது அனை வரும் அறிந்ததே. இந்த வெல்லத்தில் புரதசத்து சிறிதளவும், நிரம்ப இரும்பு சத்தும், வைட்டமின் Aயும் உள்ளது இந்தப் பானகத்தை அருந்துவதால் இரத்தவிருத்தி ஏற்படுகிறது. இரத்தத்தில் காணப் படும் ஹீமோகுளோபின் (Haemoglobin) விருத்தி அடைகிறது. அதுதான் பிராணவாயுவைப் பல்வேறு பாகத்துக்கு எடுத்துச்சென்றும், கரியமிலவாயுவை நுரையீரலுக்குத் திருப்பி எடுத்தும் செல்கிறது.

நீர்மோர் அருந்துவதற்குச் சுவையோடு இருப்பதோடல்லாமல், அஜீர்ணத்தை குணப்படுத்தும். மேலும், கோடை வெப்பத்தில் அதிக மாக வியர்வை ஏற்படுகிறது. அதனால் உப்புச்சத்து குறைகிறது. அதனைச் சரிப்படுத்த நீர்மோர் உதவுகிறது அதனால்தான் கோடை யில் பல இடங்களில் "தண்ணீர் பந்தல் தர்மம்" ஏற்படுத்தப்பட்டது.

இதையேதான் ஸ்ரீராம நவமி கொண்டாடப்படும் பொழுதும், கோவில்களில் விசேஷமாக கொண்டாடப்படும் ராதாகல்யாணம் போன்ற பஜனை விழாவுக்குப் பிறகும் வழங்குகிறார்கள்.

கோவிலில் கடவுளுக்கு அபிஷேகம் செய்யும்பொழுது நாம் பஞ்சா மிர்தம் செய்கிறோம் அல்லவா? அந்தப் பஞ்சாமிர்தம் என்பது பால், நெய், தேன், வெல்லம், பழவகைகள் கொண்டது. பாலில் புரதசத் தும், கால்ஸியம், வைட்டமின் Aயும் நிரம்ப இருக்கிறது. அது நமது உடல் வளர முக்கியமானது நெய் என்பது கொழுப்புப் பொருள். நமக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது. முன்பு கூறியதுபோல் வெல்லத்தில் இரும்பு சத்து அதிகம். ரத்த விருத்திக்கு முக்கியமானது. தேன் சக்தியைத் தருகிறது. பழவகைகளில் வைட்டமின் Aயும் Cயும் இருக்கிறது. இப்படி பஞ்சாமிர்தத்தில் நமக்குத் தேவையான பல பொருள்கள் இருக்கின்றன.

ஆடி முதல்தேதி தேங்காய்ப்பால் தயாரிக்கிறோம். அது உஷ்ணத் தைத் தணிக்கும். விநாயக சதுர்த்திக்குக் கொழுக்கட்டை பண்ணு கிறோம் அது அரிசிமா, வெல்லத்தினால் செய்யப்பட்டது. ஆவியில் வெந்தது. உடலுக்கு ஊட்டத்தை அளிக்கவல்லது. இதேமாதிரித் தான் கார்த்திகை திபத்தன்றும், மாசியும் பங்குனியும் காரடையான்

நோம்பின்போதும் வெல்ல அடை, உப்பு அடை செய்கிறார்கள். இந்த அடையும் அரிசியும், வெல்லத்தினாலானது. உப்பு அடையில் அரிசி மாவுடன், உப்பு, இஞ்சி, மிளகாய் சேர்த்து ஆவியில் வேகவைத்து எடுப்பார்கள். இவைகளைச் சாப்பிடுவதினால் நமக்குத் தேவையான ஊட்டமும், ரத்தவிருத்தியும் ஏற்படுகிறது.

மார்கழி மாதத்தில் உஷக்கால பூஜை செய்தபிறகு பகவானுக்கு அர்ப்பணித்த பிரசாதமான பொங்கலைச் சாப்பிடுகிறோம். மகர சங்கராந்தியின் பொழுதும் பொங்கல் தயாரிக்கிறோம். பொங்கலில் பலவித பருப்பு வகைகள் கலந்து தயாரிக்கப்படுவதால், அது சத்தான உணவு வகையாகும். சங்கராந்தியின் பொழுது கரும்பைச் சாப்பிடு கிறோம். கரும்பைக் கடித்துத் தின்பதால் பல்லுக்கு நல்ல வலிவு ஏற்படும். கரும்பு நமக்குத் தேவையான சக்தியைத் தருகிறது.

ஆந்திராவிலும், மைசூரிலும் சில பண்டிகைகள் பிரத்தியேகமாகப் பெண்களால் கொண்டாடப்படுகின்றன. அப்பொழுது பெண்களை வீட்டிற்கு வரவழைத்து முளைகட்டிய கொண்டைக் கடலையும் ஊற வைத்த பயத்தம்பருப்புடன், தேங்காய், மாங்காய், இஞ்சி கலந்து ''பாசிப்பருப்பு'' என்றும் வழங்குகிறார்கள். இவைகளில் புரதசத்து ஏராளம். இதை ''ஏழைகளின் புலால்'' என்றும் கூறலாம்.

இதைத்தவிர அமாவாசை, மாதப்பிறப்பு அக்ஷய திதி புண்ய காலங்களில் வீட்டில் பயத்தம்பருப்பு பாயஸம் வைக்கிறோம் அல்லவா? இதன் முக்கியத்துவத்தை நீங்கள் நன்கு அறிவீர்கள். பயத்தம் பருப்பு பாயஸம் Blood ureaவை குறைப்பதாகக் கூறுகிறார்கள். மேலும் அந்த பாயஸத்தில் புரதசத்து அதிகம் உள்ளது

நம் வீட்டில் வயதுவந்த பெண் பருவமடைந்தால் (Puberty) அப் பொழுது ''புட்டு'' என்ற ஒருவகை பதார்த்தம் தயாரிக்கிறோம். அது அரிசி, வெல்லம் போன்ற பொருளினாலானது. அதில் நெய்யை விட்டு கலந்து சாப்பிடுகிறோம். இந்த உணவு அந்த வயதுவந்த பெண்ணுக்கு தளர்ச்சியடையாமல் போதிய சக்தியைத் தருகிறது.

மாரியம்மன் கோவிலில் சிலர் வேண்டிக்கொண்டு ஏழைகளுக்கு ''கஞ்சி'' காய்ச்சிக் கொடுக்கிறார்கள். அந்தக் கஞ்சியில் நமக்குத் தேவையான சக்திதரும் பொருள் இருக்கிறது. மேலும் மாரியம்மன் வீதிஉலா காட்சி வரும்பொழுது பானகமும், துல்லுமாவும் விநியோகிக் கிறோம். துல்லுமா என்பது அரிசியும் வெல்லமும் கலந்தது. இதன் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி முன்பே கூறப்பட்டுள்ளது.

ஆகவே நமது விழாக்கள், பண்டிகைகளில் வழங்கப்படும் பிரசாதங் கள் விஞ்ஞான ரீதியில் நல்ல சத்துள்ள உணவாக தயாரிக்கப்பட்டுள் ளது என்பதையும், மேலும் விழாக்கள் ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு குறிப்

பிட்ட காலத்தில் நடப்பதையும், அந்தக் காலத்திற்கேற்ப பிரசாதங்கள் தயாரித்து வருவது நமது பழக்கத்திலிருந்து வருகிறது என்பதையும் அறியும்பொழுது ஆச்சரியமாக இருக்கிறதல்லவா ?

சில உணவுப்பொருள்களின் உணவுச்சத்து அட்டவணை

கொண்டைக்கடலை : காலரி சக்தி 372. புரதம் 20 8 கிராம். கால்ஷியம் 56 மிலி கிராம் இரும்பு 9·1 மிலி கிராம். விடமின் ஏ 129 (இ.யூ) பி1 0 48, பி2 0 18, ஸி 1 மிலி கிராம்.

பயத்தம்பருப்பு : காலரி சக்தி 348. புரதம் 24·5 கி. கால்ஷியம் 75 மி. கி. இரும்பு 8 5 மி. கி. விடமின் ஏ 49 (இ யூ) பி1 0·72, பி2 0·21 மி கி. ஸி இல்லை.

தேங்காய் : காலரி சக்தி 662. புரதம் 6·8 கி. கால்ஷியம் 40 மி.கி. இரும்பு 2·7 மி.கி விடமின் ஏ இல்லை. பி1 0·8, பி2 0 01 மி.கி. ஸி இல்லை.

வெல்லம் : காலரி சக்தி 383. புரதம் 0 4 கி. கால்ஷியம் 80 மி.கி. இரும்பு 11·4 மி.கி. விடமின் ஏ 168 (இ யூ) பி1 0·02, பி2 0·04 மி.கி. ஸி இல்லை.

அரிசிமா : காலரி சக்தி 345. புரதம் 6 8 கி. கால்ஷியம் 10 கிராம். இரும்பு 31 மி. கி. விடமின் ஏ, ஸி இல்லை. பி1-ம் 2 ம் 0·6 மி.கி.

பால் : காலரி சக்தி 67. புரதம் 3·2 கி. கால்ஷியம் 120 மி. கி. இரும்பு 0·2 மி கி. விடமின் ஏ 174 (இ.யூ) பி1 0·05, பி2 0 19 மி. கி. ஸி 2 மி. கி.

தயிர் : காலரி சக்தி 60. புரதம் 3·1 கி. கால்ஷியம் 149 மி. கி. இரும்பு 0·2 மி கி. விடமின் ஏ 102 (இ யூ) பி1 0·05, பி2 0·16 மி. கி. ஸி 1 மி. கி.



குறிக்கோள் தேவை

'எண்ணங்கள்' என்னும்போது, நம் மனத்தில் ஏற்படும் பலவித எண்ணங்களையும் நாம் பொதுவாகக் குறிப்பிடுகிறோம். அவை பரவி நிற்கின்றன. 'குறிக்கோள்' என்னும்போது, நமது எண்ணங்கள் ஒரு கொள்கையைச் சுற்றி, ஓர் ஆசையைச் சுற்றிப் பின்னப்படுகின்றன. எண்ணங்களைப் பரவ விடாமல் நேர்படுத்தும்போது அது ஓர் அமைப்பை-நெறியை அடைகிறது. மனித வாழ்க்கையில் குறிக்கோள் அவசியம்.

நோயணுகா விதிகள்

[குற்றாலத்திலுள்ள ஸ்ரீ குருஞானஸம்பந்தர் வார வழிபாட்டுக் கழகத்தின் ஆண்டுவிழா மலரிலிருந்து ஆரோக்கிய விதிகள் பற்றிய சில பகுதிகளைத் தொகுத்து இங்கு தந்துள்ளோம். பல அறிஞர்கள் எழுதிய இறை வழிபாடு பற்றிய சிறந்த கட்டுரைகளின் இடையே இவை இடம்பெற்றுள்ளன. ஆத்மீகமான வழிபாட்டுத் துறையிலும் அவசியமான உடலையும் மனத்தையும் நோயணுகாமல் பாதுகாக்கத் தக்கதனைத்தையும் கோவையாகத் தந்துள்ளனர்.]

உடல்நலப் பகுதி

மாதத்(து) இரண்டுவிசை மாதரைப் புல்குவது
மறுவறு விரேசனந் தான்
வருடத்(து) இரண்டு விசை, தைலம்தலைக்(கு)
இடுதல் வாரத்(து) இரண்டுவிசையாம்
மூதறிவி னுெடுதனது வயதினுக்(கு) இளையவொரு
மொய் குழலுடன்சை யோகம்
முற்றுதயிர் காய்ச்சுபால் நீர்மோர் உருக்குநெய்
முதிரா வழுக்கையிளநீர்
சாதத்தில் எவள(வு) ஆனுலும்பு சித்தபின்
தாகந் தனக்குவாங் கல்
தயையாக உண்டபின் உலாவல் இவை மேலவர்
சரீரசுகம் ஆமென்பர் காண்.

நோயணுகா விதி

பாலுண்போ மெண்ணெய்பெறின் வெந்நீரிற் குளிப்போம்
பகற்புணரோம் பகற்றுயிலோம் பயோதரமு மூத்த
வேலஞ்சேர் குழலியரோ டிளவெயிலும் விரும்போ
மிரண்டடக்கோ மொன்றைவிடோ மிடது கையிற்படுப்போ
மூலஞ்சேர் கறிநுகரோம் மூத்ததயி ருண்போ
முதனுளிற் சமைத்தகறி யமுதெனினு மருந்தோம்
ஞாலந்தான் வந்திடினும் பசித்தொழிய உண்ணேம்
நமனுர்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்கு மிடத்தே.

ஆறுதிங்கட் கொருதடவை வமனமருந் தயில்வோம்
அடர்நான்கு மதிக்கொருகாற் பேதியுரை நுகர்வோம்
தேருமதி யொன்றைக்கோர் தரநசியம் பெறுவோம்
திங்களரைக் கிரண்டுதரஞ் சவரவிரும் புருவோம்

வீறுசதுர் நாட்கொருகா நெய்முழுக்கைத் தவிரோம்
விழிகளுக்கஞ் சனமூன்று நாட்கொருகா விடுவோம்
நாறுகந்தம் புட்பமிவை நாட்கொருகா விடுவோம்
நமனார்க்கிங் கேதுவகை நாமிருக்குமிடத்தே.

நோய்க்கு வழிகள்

கல்லினால் மயிரினால் மீதூண் விரும்பலால் கருதிய விசாரத்தினால்
கடுவழி நடக்கையால் மலசலம் அடக்கையால் துனிபழங்கறி
உண்ணலால்
நெல்லினால் உமியினால் உண்டபின் மூழ்கலால் நித்திரைகள்
இல்லாமையால்
நீர்ப்பகையினால் பனிக் காற்றில்உடல் நோதலால் நீடுசரு(கு)
இலையூற லால்
மெல்லிநல் லார்கலவி அதிகம்உள் விரும்பலால் வீழ்மலம்
சிக்குகையினால்
மிகுசுமை யெடுத்தலால், இளவெயில் காய்தலால் மெய்வாட
வேலைசெயலால்
வல்இரவி லேதயிர்கள் சரு(கு) ஆதி உண்ணலால் வன்பிணக்(கு)
இடமென்பர் காண்

உணவில் விலக்கு

கைவிலைக்குக்கொளும் பால், அசப்பால்வரும் காராக்கரந்த வெண்பால்
காளான், முருங்கை, கொம்மடி, பழஞ்சோறு, காந்திக் கரிந்த சோறு,
செவ்வையில் சிறுகீரை, பீர்க்(கு) அத்தி, வெள்ளுப்பு, தென்னை
வெல்ல(ம்)ம லாவகம்
சீரிலா வெள்ளுள்ளி, ஈருள்ளி, இங்குவொடு சிறப்பில வெண்
கத்தரிக்காய்
எவ்வம்இல் சிவன்கோயில் நிர்மாலியம், கிரணம், இலகுசுட
ரில்லாத வூண்
இவையெல்லாம் சீலமுடையோர்களுக்காகா எனப்பழைய
நூலுரை செயும்.

தலை முழுக்கு நாள்

வரும் ஆதி வாரம் தலைக்(கு) எண்ணெய் ஆகாது
வடிவமிகும் அழகு போம்,
வளர்திங்க ளுக்(கு) அதிக பொருள்சேரும், அங்கார
வாரம் தனக்(கு) இடர்வரும்
திருமேவு புதனுக்கு மிகுபுத்தி வந்திடும்
செம்பொனுக்கு உயர்அ றிவுபோம்
தேடிய பொருட்சேதம் ஆம்வெள்ளி, சனியெண்ணெய்
செல்வம் உண்(டு) ஆயு ளுண்டாம்.

பரிகாரம் உள(து) ஆதிவாரம் தனக்(கு) அலரி
    பௌமனுக்(கு) ஆன செழுமண்
பச்சறுகு பொன்னவற்(கு) ஆம், நெத்தூரளொளிப்
    பார்க்கவற்(கு) ஆகும் எனவே,
அரிதா அறிந்தபேர் எண்ணெய் சேர்த் தேமுழுக்(கு)
    ஆடுவார், அருமை மதவேள்
அனுதினமும் மனதில்நினை தருசதுர கிரிவளர்
    அறப்பளீ சுரதே வனே!

கோடி உடுக்கும் நாள்

கறைமடா(து) ஒளி சேரும் ஆதிவா ரந்தனிற்
    கட்டலாம் புதிய சீலை,
கலைமதிக்(கு) ஆகாது, பலகாறும் மழையினிற்
    கடிதுநனை வுற்றெழு ழிதரும்,
குறைபடா(து) இடர்வரும், வீரியம்போம், அரிய
    குருதிவா ரந்த னக்கு
கொஞ்சநா ளிற்கிழியும் வெற்றிபோம் புந்தியில்
    குருவார மதில ணிந்தால்
மறைபடா தழகுண்டு, மேன்மேலும் நல்லாடை
    வரும், இனிய சுக்கி ரற்கோ
வாழ்வுண்டு, திருவுண்டு, பொல்லாத சனியற்கு
    வாழ்வுபோம், மரணம் உண்டாம்.
அறைசின்ற வேதாக மத்தின்வடி வாய்விளங்(கு)
    அமலனே அருமை மதவேள்
அனுதினமும் மனதில்நினை திருசதுர கிரிவளர்
    அறப்பளீ சுரதே வனே!

பஞ்சணையின் விதி

இலவின்பஞ்சு படுக்கைக் கேகுமன மெல்லா
மலர்பருத்திப் பஞ்சுமா வணையோ—உலவிரத்தம்
விந்திவைக ளைப்பெருக்கு மேல்லிகர முண்டாகுங்
குந்துசுரத் தையழைக்குங் கூறு.

(இலவம் பஞ்சுப் படுக்கையால் உட்சூடு நீங்கும். பருத்திப் பஞ்சு மெத்தை, தலையணைகளில் படுப்பவர்களுக்கு இரத்தம், விந்து, காம சுரம் இவைகள் விருத்தியாகும்.)

நித்திரை செய் விதி

ஐயந்திரிய சவுக்கியமுந் தானகலும்
நைந்தமனத் துச்சாகம் நண்ணுங்கால்—பைங்கொடியே
மேனீட்டு மாயுளுநம் மெய்யினயர் வொழியும்
கானீட்டிப் பள்ளிகொள்ளுங் கால்.

(முறைப்படி இடதுபக்கமாகப் படுத்து, காலை நீட்டிக்கொண்டு நித்திரை செய்தால் பஞ்சேந்திரியங்களினயர்வும், சரீர வருத்தமும நீங்கும். இளைத்த மனத்திற்கு உற்சாகமும், ஆயுள் விருத்தியும் உண்டாகும்.)

O

மனமும் அதன் குணங்களும் - (5)

மஹாகுணங்கள் சம்பந்தம் இல்லாமல் ஒரு கார்யமும் நடை நடைபெறுவதில்லை. ஒவ்வொரு கார்யத்திலும் எந்த குணத்தின் சம்பந்தம் அதிகம் ஈடுபடுகிறதோ அந்த அலுவல் அந்த குணத்தை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. தெய்வ வழிபாடு, வேள்விகள், மனோ-வாக்-காயங்களினால் செய்யும் தவங்கள் போலவே, தானமும் எவ்வித எண்ணம் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யப்படுகிறதோ, அதற்குள்ள குணங்களை கூடுதலாகவும் குறைவாகவும் செய்கிறது.

தானம் அல்லது ஈகையாவது—தனக்குச் சொந்தமான எந்தவிதமான பொருளையும், பிரதியாக எதையும் வாங்கிக்கொள்ளாமல், பிறருக்குக் கொடுத்து அவருக்கு அந்தப் பொருளை சொந்தமாக்கிவிடுதல். பணமாகக் கொடுப்பது மட்டுமல்ல, அன்னபான வஸ்திராதிகள் கொடுத்தல், வித்யை-கலைகள் கற்பித்தல், வாய் வார்த்தைகளினாலும் சரீரத்தினாலும் ஸஹாயம் செய்தல் முதலியது எல்லாம் தானம்தான்.

எதையும் தானம் செய்வதில் — இப்பொழுது இந்த சரீர உதவி செய்தால், வாயினால் ஒரு வேலைக்கு சிபாரிசு செய்தால், சாப்பாடு போட்டால், பசுமாடு கொடுத்தால், கங்கை காவேரி நதிக்கரையில் புண்ணிய க்ஷேத்திரத்தில், புண்ணியகாலத்தில் தக்ஷிணை கொடுத்தால், பாடம் சொல்லிக்கொடுத்தால், இந்த தானம் எல்லாம் பிறகு ஒரு காலத்தில் இவவுலகிலும் விண்ணுலகிலும் விசேஷமான பலன் எனக்குத் திரும்பக் கிடைக்கும். சரீர உதவி, வாய் சிபாரிசு இப்பொழுது இவருக்குச் செய்தால், இவர் பிறகு ஒருநாள் எனக்கும் என் பிள்ளைக்கும் பிரதி உபகாரம் செய்வார். இந்தப் பையனுக்குப் பாடம் பரீக்ஷையில் தேறும்படி நன்றாகச் சொல்லிக்கொடுத்தால், பிறகு இவன் என் குமாரனுக்கு நன்றாக M.A , முடிய பாடம் கற்பிப்பான். இவனுடைய தந்தை தன் தனயனுக்கு எனது மகளை மணம் செய்து கொள்ள இசைவான். பசுமாடு தானம், நதிக்கரையில் ஸங்கிராந்தி புண்ணியகாலத்தில் தக்ஷிணை கொடுத்தல் எனக்கு விண்ணுலகில் நரக பீடைகள் வராமல் தடுத்து சுகபோகானுபவம் உண்டாக்கும் என்று இம்மையிலோ மறுமையிலோ பயன்களை அடையும் லக்ஷ்யத்துடன் செய்யப்படும் தானம் ரஜோகுண மயம். செய்யும் தானத்தை ஸந்தோஷமாய் செய்யாமல் பணம் போகிறதே, காலம் செலவாகிறதே என்று வருத்தத்துடன் செய்வதும் ராஜஸம். பிரதிபலனை எதிர் பாராட்டாலும், இவ்வளவு தானம் செய்தார், வள்ளல் இவர் என்று

பேரும் புகழும் அடையும் நோக்கத்துடன் செய்யும் தானம் ராஜஸம். உண்மையில் பக்தி சிரத்தையுடன் செய்யப்படும் இந்த தானங்கள் எல்லாம் நல்லவையே, நற்பயன்களைத் தருபவைகளே. புண்ணிய கால தேசங்களில் செய்யப்படுவதால் ஸத்பாத்திரங்களுக்கே கொடுக்கப்பட்டிருப்பினும், ஏதோ ஒருவித பிரதிப் பிரயோஜனத்தை அடையும் குறிக்கோளுடன் செய்யப்படுவதால், தானம் செய்தவனுக்கு இம்மையிலும் மறுமையிலும் மேலும் ரஜோகுணத்தையே விருத்தி செய்யும். ஸத்வகுணத்தை வளர்ப்பதாகாது, ஸாத்விக தானமாகாது.

மேற்கூறிய அல்லது கூருததாயினும் எந்த தானம் எவ்வித பிரதிப் பிரயோஜனத்தையும், புகழையும் பேரையும் கிஞ்சித்தும் இச்சிக்காமல் நிஷ்காமனையாக, சாஸ்திரீயமாய், உசிதமான கால தேச பாத்திரங்களில் செய்யப்படும் தானம் **சுத்த ஸாத்விக** தானமாகும். உன்னிடமுள்ள பொருளை நீ மட்டும் அநுபவிக்கக்கூடாது. பாத்திரமான பிறருக்கும் கொடுக்கவேண்டும் நீ கற்ற வித்யை - கலைகளை தகுந்த சீடர்களுக்குக் கற்பிக்கவேண்டும் என்று தர்ம சாஸ்திரத்தின் கட்டளை. விதிப்படி அதை அநுஷ்டிப்பது எனது கடமை என்ற ஒரே நோக்கத்துடன் பிரியத்துடன் பக்தியுடன் செய்யும் தானம் இம்மையிலும் ஜன்ம ஜன்மாந்திரத்திலும் ஸத்வ குணத்தை விருத்தி செய்யும். ரஜஸ் தமஸ் கெட்ட குணங்களை அழிக்கும்.

தர்ம சாஸ்திர விதிகளில் நிஷித்தமாய் விலக்கப்பட்ட மதம் தரும் கஞ்சா, அபீன், கள்ளு முதலிய வஸ்துக்களை தானம் செய்தல், அயோக்கியர்களுக்கு தேச-தர்ம-துரோஹிகளுக்கு, கலஹம் செய்பவருக்கு, நாஸ்திகர்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தானம், கெட்ட இடங்களில் கெட்ட கார்யங்களுக்கு கொடுக்கப்படும் தானம் எல்லாம் தாமஸம் நல்லோருக்கு, நல்ல புண்ணிய கால தேசங்களில் நல்ல சாஸ்திரீயமான பசுமாடு முதலிய உயர்ந்த வஸ்துவை தானம் கொடுத்தாலும், உணவும் பணமும் நிரம்பக் கொடுத்தாலும் பிரிய வசனத்துடன் கொடுக்காமல், தானம் வாங்குபவரை தூஷணை செய்து பரிஹாஸம் செய்து கோபங்கொண்டு கொடுக்கப்படும் தானமும் பெரிய **தாமஸ** தானம். ஸத்வகுணத்தை அழிக்கும். இம்மையிலும் மறுமையிலும் தமோ குணம் மிகுதியுள்ளவராகவே செய்யும்.

ஆஹாரம்

தெய்வ வழிபாடுகள், வேள்விகள், தவங்கள், தானங்கள் முதலிய கார்யங்கள்—அவைகள் செய்வதில் உள்ள மனப்பான்மைக்குத் தகுந்தவாறு—மனதில் ஸத்வ–ரஜஸ்–தமஸ் குணங்களை - **நாளடைவில்** செய்யும். இவைகள் மனதின் குணங்களை நமது இஷ்டப்படி குறைக்கவோ அதிகரிக்கவோ ஒரு லக்ஷ்யத்துடன் அப்பியாஸம் செய்யப்படின் மனதில் நேர்முகமாக விசேஷ சக்தியினால் பயன்களை விளைவிக்கின்றன.

மனதின் குணங்களை சரீர வாயிலாகவும் நமது விருப்பப்படிக்கு நல்லதோ கெட்டதோ விசேஷ மாறுதலை அடையச் செய்யலாம். சரீரத்தின் வழியே மனதிற்குச் செய்பவைகள் ஆஹாரங்களும் ஔஷதங்களுமாவன.

அருந்தும் ஆஹாரம் குடல்களில் இருக்கும் காயாக்கினியால் பக்குவம் செய்யப்பட்டு, ரஸம் வேறு சக்கை வேருகப் பிரிக்கப்படுகிறது. சக்கை மலமாக வெளிப்படுத்தப்படுகிறது. ஸாரமான ஆஹார ரஸத்தில் ரக்தம் முதலிய தாதுக்கள் அனைவற்றையும் போஷணை செய்வதற்கு அவசியமான ஸத்துக்கள இருப்பதைப் போலவே, மனதை வளர்க்கும் போஷணை வஸ்துவும் அடங்கியிருக்கிறது, ரக்தாதி தாது திரவியங்கள் ஸூக்ஷ்மமான கணிகைகள மயமானதால், அததற்குத் தகுந்தவாறு ஆஹாரரஸத்தில் போஷணைத் திரவியங்கள் ஸூக்ஷ்மமாய் இருக்கின்றன. மனம் பரம அணு ஸூக்ஷ்மமாயிருப்பினும், அதையும் போஷணை செய்யத்தகுந்தபடி பரமஸூக்ஷ்ம அணுமயமாய், ஆஹாரரஸத்தில் மனஸுக்குச் சேரும் வஸ்துக்கள் அடங்கியுள்ளன. சரீரத்தில் ஹ்ருதயத்தைப் பிரதான இருப்பிடமாக வைத்துக்கொண்டு அகில சரீராங்கத்திலும் சஞ்சாரம் செய்துகொண்டிருக்கும் மனதை, மனோவஹ ஸ்ரோதஸ்ஸுகள் வழியே ஆஹாரரஸ ஸாரம் போஷணை செய்கிறது. உணவு உண்ணுமல் இருந்தால் சரீரத்தின் ஸகல அங்கங்களும் தளர்ந்து ஒடுங்கி செயலிழந்து விடுகின்றன போலவே, மனதும் ஆகிவிடுகிறது. உண்டதும் சரீரம் பலமடைவது போலவே, மனமும் பலமடைந்து வேலைசெய்வதால், மனம் நாம் அருந்தும் ஆஹாரத்திஞல்தான் போஷிக்கப்படுகிறது என்பது திண்ணம்.

குறிப்பு – உண்மையில் ஆஹாரத்திஞல்தான் ஜீவாத்மாவும் தாங்கப்படுகிறது. மனதுடன் கூடிய ஆத்மாவிற்கு இருப்பிடமான இந்த ஸ்தூல சரீரம் உணவு இல்லாவிட்டால் நசித்துவிடுகிறது. இருப்பிடமான இந்த சரீரம் அழிந்தால், ஆத்மாவிற்கு அழிவின்மையால் அது வேறு சரீரத்தைத் தேடிப் போகவேண்டியிருப்பதால், ஆஹாரம் ஆத்மாவையும் தாரணம் செய்கிறது என்று சொல்லலாம்.

மனதின் போஷணை முற்றிலும் ஆஹாரத்தின் அதீனமாக இருப்பதால், ஆஹாரத்திஞல் மனதில் நற்குணங்களையும் துர்குணங்களையும் செய்வது ஸுலபம். நிச்சயமான பலன் தருவது. ஆஹார வஸ்துக்களில், மனதின் ரஜஸ்-தமஸ்-ஸத்வ குணங்களை வளர்க்கவும் குறைக்கவும் சக்திவாய்ந்த குணங்கள் அடங்கியுள்ளன. ஆஹார திரவியங்கள் அனந்தமாக இருப்பதால், ஒவ்வொரு திரவியமாக எடுத்து குணம் கூறுவது சிரமம். சில அம்சங்கள் எல்லா திரவியங்களிலும் வியாபித்து இருக்கின்றன. திரவியத்தின் இனிப்பு முதலிய ரஸம், வீர்யம், தீக்ஷ்ணம் ரூக்ஷம், ஸ்நிக்தம் முதலிய குணங்கள் இல்லாத திரவியம்

இல்லை. இவைகள் மூலம்தான் கார்யங்களை திரவியங்கள் உடலில் நிறைவேற்றுகின்றன. ஆதலால் இந்த இனிப்பு புளிப்பு ரஸாதிகளைக் கொண்டே இந்த இந்த ஆஹார வர்க்கம் மனதின் மஹாகுணங்களில் இப்படிச் செய்கின்றன என்று சொல்லுவது சுலபம். பிரத்யேகமாய் சொல்லப்படாத புதிதான வஸ்துவின் குணத்தையும் அறிந்துகொள்ளவும் முடியும். ஆயுர்வேதம் இவ்விதம் திரவியங்களை ஆராய்ந்து பொதுவாகவும் வியாபகமாவும் உள்ள அம்சங்களைக்கொண்டு திரவியங்களுடைய சக்தியை எளிதில் அறியும் உபாயத்தை உபதேசிக்கிறது.

உறப்புக்காரம், புளிப்பு, உப்பு சுவைகள் மிகுந்த பண்டங்கள, கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம், பூண்டு முதலிய தீக்ஷ்ணமான குணமுள்ளவை, கள்ளு சாராயம் போல உஷ்ணமாயும் தீக்ஷ்ணமாயும் உள்ளவை. வரகு தான்யவகைகள்போல் பசைநெய்ப்பு அற்ற வஸ்துக்கள், மிளகாய் கள்ளுவகைபோல், உண்டபின்பு உடலில் விதாஹத்தை உள்ளெரிச்சலை உண்டுபண்ணுபவை. இவையெல்லாம் மனதின் ரஜோகுணத்தை மிகுதியாக்கும்.

குறிப்பு :- கடுகு, மிளகாய், பெருங்காயம், பூண்டு, புளி, உப்பு முதலியவைகளை தனியாக ஆஹாரமாய் அருந்த முடியாது. அறுசுவைகளில் எந்த ஒரு சுவைப்பண்டத்தையும் தனியாக சாப்பிடுவதில்லை. சேர்த்துதான் சாப்பிடுவது. அரிசி, கோதுமை, பயறு, துவரை, உளுந்து போன்ற மதுரரஸம் மிகுந்த உணவை சமைத்து சாப்பிடுவதில், புளி, மிளகாய், பெருங்காயங்களின் சேர்க்கை மிதமிஞ்சி இருப்பின் அரிசி, கோதுமைகளின் ஸத்வ குணத்தை ஒடுக்கி ரஜோகுணத்தை அதிகப்படுத்தவே செய்யும். நல்லோர்களைப் பார்க்கிலும் போக்கிரிகளுக்கே வீர்யம் அதிகம். புளி, மிளகாய், கார உப்புகளுக்கு உடலில் விதாஹத்தை எரிவை உண்டுபண்ணும் தீவர சக்தி மிக அதிகம். அரிசி, கோதுமைகளின் சுபாவகுணம் புளி, மிளகாய்களினுல் குன்றும்.

புளி, காரம் அதிகம் சாப்பிட்டுப் பழகினுல் மேல்மேல் புளி, காரத்தையே சாப்பிடும் விருப்பம் உண்டாகிறது. ஒருவேளை சமைத்த உணவில் காரம், புளி சிறிது குறைவாயிருப்பின் சமையல் செய்தவரிடம் கோபம் மேலிடுகிறது. இது அநுபவப் பிரத்யக்ஷம். ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் பண்டங்களைப் புசித்துப் பழகினுல் ரஜோகுணமே ஓங்கி வளரும். ஸத்வகுணம் குன்றும். இதன் விளைவு, இம்மையில் சரீரத்தில் அம்லபித்தம், சூலம் முதலிய பலவித வியாதிகள், மனதில் துன்பமும் சோகமும் தொடரும். இந்த ஜன்மத்தில் பழகும் மனேகுணங்கள் வரும் ஜன்மங்களிலும் தொடருகின்றன என்பதும் நிச்சயம்.

ரஜோகுணத்தை வளர்க்கும் உறப்பு – புளிப்பு – உப்பு சுவைகள் தவிர, மற்ற மூன்று இனிப்பு-கசப்பு–துவர்ப்பு சுவைகள் கொண்ட உணவு பண்டங்கள், அரிசி, கோதுமை, பயறு, உளுந்து, துவரை, கம்பு, தினை தான்யங்கள், பால், தயிர் (புளிக்காதது), வெண்ணெய், நெய் வர்க்கங்கள் ஸத்வகுணத்தை நன்றுய் வளர்ப்பவை. பசுவின் பால், நெய்கள் மற்றதைவிட சிலாக்கியம் ஸத்வகுணத்தை வளர்ப்பதில். ரஜோகுணத்தையும் தமோகுணத்தையும் வளர்க்கும் உணவுகளை ஒதுக்குவதே ஸத்வகுணத்தை வளர்க்க சிறந்த உபாயம்.

ஸத்வத்தைச் செய்யும் ஆஹாரங்கள் எல்லாம் அநேகமாய் ஹிருதய யந்திரத்திற்கும் ஊட்டம் அளிப்பவை. ஆதலால் ஹிருதயத்தில் பிரதானமாய் இருக்கும் மனதிற்கும் ஆத்மாவிற்கும் ஸுகம் தரும். ஸத்வ ஆஹாரத்தில் ஸ்நேஹம்-நெய்ப்பு அதிகமிருப்பதால், தேஹ தாதுவிற்கு உறுதியும் ஊட்டமும் தரும் பலம் ஆரோக்கியத்துடன் ஆயுள் காலத்தையும் ஸத்வ ஆஹாரம் அதிகமாக்கும். இந்த ஜீவ தசையில் மட்டுமல்ல, வரும் ஜீவ தசைகளிலும் ஸத்வத்தினுல் உண்டாகும் நற்பயன்களைத் தொடர்ந்து தரும்.

சரியாக பூர்ணமாக வேகாமல் அரைகுறையாக வெந்த பண்டங்கள், நன்றுய் சரியாய் வெந்திருந்தபோதிலும் சமைத்துப் பல மணி நேரம் கழிந்து மிகவும் ஆறி உருகி சுவையிழந்துள்ள ஆஹாரங்கள், அழுகல், வாடல், துர்நாற்றம் அடைந்தவை, புளித்துப்போனவை, முதல்நாள் சமைத்து மறுநாளில் வைக்கப்பட்டவை, ஒருவன் சாப்பிட்ட எச்சில் கலத்தில் எஞ்சியிருக்கும் உணவுகள், ஈ-எறும்பு-பூச்சிகள் அழுக்குப் படிந்தவை, சுத்தமில்லாத இடத்தில், சுத்தமில்லாதவர்களால் சமைக்கப்பட்ட பதார்த்தங்கள், விற்பனைக்காக தயாரிக்கப்பட்ட உணவுகள், ஈசுவரனுக்கு நிவேதனம் செய்யப்படாத ஆஹாரம் இவையெல்லாம் தமோகுணத்தை வளர்க்கும், ஸத்வகுணத்தை ஒடுக்கும்.

குறிப்பு – சுத்த பரபிரும்ஹம் தனி நிலையில் செயல் புரிவதில்லை. மாயையுடன் சேர்ந்தால்தான் பிரபஞ்ச ஸிருஷ்டி ஸ்திதி ஸம்ஹாரங்கள் நடக்கின்றன. லோக வியவஹாரம் நடக்க மாயை அவசியம் போல் தேகத்தை வளர்க்கும் ஆஹாரவர்க்கத்திலும் ஆறு சுவைகளும் இன்றியமையாதவை. இனிப்பு மிகுந்த அரிசி கோதுமை பால்கள் ஸத்வ குணத்தை வளர்ப்பவை என்று இவைகளை மட்டுமே புசித்தல் சரியாக ஜீர்ணமாகாது. ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்ற முடியாது. புளிப்பு உப்பு உறப்பு சுவை பண்டங்கள் கணக்காய் சுவல்பமாய் சேர்த்து சாப்பிட்டால்தான் அரிசி கோதுமை பால்கள் எல்லாம் ஜீர்ணம் நன்றுகும். மேலும், ஸத்வகுணம் தனிப்பட்ட முறையில்

ஸாத்விகமான ஸத்துவத்தை வளர்க்கக்கூடிய கார்யங்களில்கூட ஈடு படமுடியாது. ஆதலால் ரஜோகுணத்தைத் தரும் பண்டங்களை மிகவும் குறைந்த அளவில் சேர்த்து சாப்பிடுவதே நன்மை. உடல் வளர்ப்பிலும், மனதின் தூய்மை ஸத்வ கார்யங்களைச் செய்வதற்கும், ஸத்வ குணம் தரும் பண்டங்கள் அதிக அளவில் சேர்க்கவேண்டும். இதனால் ரஜஸ் சீராக குறைவாகவே இருந்து உபகாரம் செய்யும். தமோ குணத்தை வளர்க்கும் ஆஹாரம் - செய்கைகள் எல்லாமே எப்பொழுதுமே முற்றிலும் விலக்கப்பட வேண்டியவையே.

ஆயுர்வேதம் – தேஹத்தின் ஆரோக்கியம் வியாதித் தடுப்பு சிகித்ஸைகளை விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கிறது போலவே மனதின் ஸத்வ குணத்தை சிறப்புற வளர்க்கும் ஓஷதிகளையும் ரஸாயனங்களையும் விசேஷமாய் உபதேசிக்கின்றது. அதன் சுருக்கம் தொடரும்.



தேங்காயெண்ணெய்

தேங்காயிலிருந்து எண்ணெய் எடுப்பது சாதாரணமாய் இருவிதம். நன்கு விளைந்த தேங்காயைத் நுருவி அதன் நீரை(இளநீர்)யும் சேர்த்து ஆட்டுக்கல்லில் அரைத்து, பாலைப் பிழிந்து. செட்டித்துணியில் பிழிந்து எடுத்துள்ள பாலை சிறிது சூடேறக் காய்ச்சி, அதில் புளித்த மோரை வார்த்து, பாலை புரை செய்வதுபோல் வைக்கவும். சுமார் 12 மணி நேரம் கழிந்த பின்பு தேங்காய்ப்பாலின் மேல்பாகம் வெண்ணெய் போல் கனமாகவும், அடியில் மோர்போல் தெளிவும் பிரிந்து நிற்கும். மேல்பாகத்தை எடுத்து சட்டியில் இட்டுக் காய்ச்சினல் தெளிவான எண்ணெய் உருவாகும். அடியில் உள்ள தேங்காய்பாலில் எண்ணெய் அம்சம் இருக்குப்போல் தோன்றினல் திரும்பவும் சுடவைத்து புரை செய்து எண்ணெய் முற்றிலும் எடுத்துவிடலாம்.

தேங்காய்ப் பாலைப் பிழிந்து எடுத்தபின்பு சக்கையில் இருக்கும் எண்ணெயை ஒட்ட எடுப்பதற்கு, இந்த சக்கையை அரைத்து ஜலத்தில் கனமாய் கலக்கி சுடவைத்து, மோர் சேர்த்து புரை செய்யவும் மறுநாள் மேல்புரத்தில் எண்ணெய் அடையாய் நிற்கும். அதைக் காய்ச்சி வடிகட்டி எடுக்கவும்.

இவ்விதம் முற்றிய தேங்காய் பச்சையாக நீருடன் இருக்கும் பொழுது எடுக்கப்பட்டுள்ள எண்ணெய் மிகவும் உயர்ந்தது மூக்கையும் நாக்கையும் கண்களையும் மணம், ருசி, ரூபம் எல்லாவிதத்திலும் கவரும். குணங்களிலும் உத்தமமானது.

நன்கு முற்றி பழுத்தத் தேங்காயை உடைத்து வெய்யிலில் உலர்த்தி ஓடுநீக்கி துண்டமிட்டு, பருப்புகளை செக்கில் அரைத்து எண்ணெய் எடுப்பது மறுவிதம். இந்நாளில் எலெக்டிரிக் மிஷின்கள் மூலமாய் தேங்காய் எண்ணெய் எடுப்பதே அதிகம் எங்கிலும்.

பச்சைத் தேங்காயிலிருந்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் ஜீவசத்து (Vitamines) குறையாமல் நிறைந்து இருக்கும். மரச்செக்கில் மந்த வேகத்தில் ஆட்டி எடுக்கப்படும் எண்ணெய் ஜீவஸத்து கொஞ்சம் குறைவாகும். எலெக்டிரிக் விசையில் வெகு வேகமாய் அறைத்து எடுக்கப்படும் எண்ணெயில் ஜீவஸத்து அதிகக் குறைவாகும்.

தேங்காய் எண்ணெயில் இயற்கையாக உள்ள நல்ல வாசனையை நாற்றமெனச் சொல்லி, நாற்றமில்லாததாய் செய்வதற்காக அதில் ரஸாயன சார திரவங்கள் சேர்த்து சுத்தி செய்யப்பட்ட தேங்காய் எண்ணெயில், இவ்வித சுத்தியினல் ஸகல ஜீவஸத்துக்களும் அழிந்து விடும் எண்ணெயின் குணங்கள் யாவும் மிகக் குறையும்.

தேங்காய் எண்ணெய் என்று சொல்லுவதை விட தேங்காய் நெய் என்று சொல்லுவது அதிகம் பொருத்தமுள்ளது. நெய்போல் குணம் கொண்டது. நெய் போலவே உரையும் உருகும் தன்மையுடையது.

தேங்காய் எண்ணெய் குருகுணம் எளிதில் ஜீர்ணம் ஆகக்கூடியதல்ல. இளைத்த தாதுக்களுக்குப் புஷ்டி தந்து பெருக்கச் செய்யும்.

சுக்கில தாதுவை விசேஷமாய் விருத்திசெய்து போகசக்தியை மேலாக்கும். சுவாஸம் காஸம் க்ஷயம் நீரழிவு பிரமேஹ ரோகிகளுக்குப் பத்தியமானது. மூளையின் ஞாபக சக்தியை வளர்க்கும். சுட்டப் புண்கள், வெட்டுக் காயங்கள், சொறிசிரங்குகள், கரப்பான்களில் மேலுக்குப் பூசுவதினால் மிகவும் நல்ல குணம் கிடைக்கும்.

பச்சைத்தேங்காய் எண்ணெயில் ஜீவஸத்துக்கள் மீன்எண்ணெயில் விட அதிகம் இருக்கிறதாக ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்டுள்ளார்கள். இளைத்த உடலைப் புஷ்டிசெய்ய மீன்எண்ணெய் சாப்பிடுவதைப் பார்க்கிலும், தேங்காய் எண்ணெய் பிரதிதினம் காலை மாலை வெறும் வயிறில் சாப்பிடுவது சிலாக்கியமாகும். இளங்குழந்தைகளுக்கும் கொடுத்தல் விடமின் சொட்டு மருந்துகளைப் பார்க்கிலும் நல்லது குணத்தில் குறைவற்றது என்பது மட்டுமல்ல. சிக்கனம் அதிகம். அதைவிட முக்கியமான குணம் அபாயமற்றது என்பது. பிரசித்திபெற்ற பெரிய மருந்து கம்பெனிகளில் கூட, செய்யப்படும் மருந்தில் சுத்திக் குறைவினாலும், கலப்படங்களினாலும், அதை உபயோகிப்பவருக்கு, மருந்து குணம் கிடைக்காததுடன் ஆபத்தும் சில இடத்தில் உண்டாக்குகிறது. குழந்தைகளின் போஷணைக்கு உள்ளுக்கு சாப்பிட அவரவரகத்தில் தேங்காய் எண்ணெய் தயாரித்துக்கொள்ளுவது எல்லா விதத்திலும் உத்தமம்.

சிறு குழந்தைகளுக்கு தேங்காய் எண்ணெயின் பாதி அளவு தேன் கலந்து கொடுத்து அநுபானம் தாய்ப்பால் அல்லது ஆவின்பால் கொடுப்பது சிறந்த குணம் தரும்.

தோல் வியாதிகளில் நல்லெண்ணெய் மேலுக்கும் உள்ளுக்கும் தள்ளுபடி. தேங்காய் எண்ணெய் தள்ளுபடி அல்ல. ஹிதமானதே.

குறிப்பு :- கூந்தலுக்கு நல்லெண்ணெயைவிட தேங்காய் எண்ணெய் தரம் என்று கருதி, அநேகமாய் அனைவரும் கூந்தலுக்கு தேங்காய் எண்ணெய் தடவிக்கொள்ளுகின்றனர். கூந்தல் தைலங்களும் வைத்தியர்கள்கூட பலர், தேங்காய் எண்ணெயில் தயாரித்துக் கொடுக்கின்றனர். ஆனால் ஆயுர்வேத நூல்கள் எல்லாம் தேங்காய் எண்ணெயைப் பார்க்கிலும் நல்லெண்ணெய்தான் கூந்தலுக்கும் நல்ல போஷணையும், கருமையும் தருவது என்று உபதேசிக்கின்றன. தனி எள்ளை அரைத்துத் தலையில் அடையாகப் பூசிவைத்து பிறகு அலம்புவதினால்கூட, கூந்தல் வெடிப்பு போய் அடர்த்தியாய், செழிப்பாய் வளருவது அநுபவமுறை. இப்படி இருந்தும் கூந்தல் உபயோகத்திற்கு தேங்காய் எண்ணெய் பிரியமாய் எடுக்கப்படுவதிற்குக் காரணம், இது தடிப்பின்றி மெல்லியதாயும், கலக்கமின்றி தூயத் தெளிவாயும், அதிகம் பிசுக்கு ஏறி கூந்தலில் சிக்கு வராமலும் உபயோகத்திற்குப் பார்வையாகவும் இருக்கிறது என்பதே.

தேங்காய் எண்ணெய் பித்த தோஷத்தையும், வாயு தோஷத்தையும் சமனம் செய்யும் குணம் உள்ளது. கபதோஷத்தை சிறிது அதிகரிக்கச் செய்யும் தேங்காய் எண்ணெய் சமையல், பொரியல், வதக்கல், பணியாரங்கள் சாப்பிட்டேன். பித்தம் உடலில் அதிகமாகி தலை சுற்றல் வாந்தியும் வந்தது. தேங்காய் எண்ணெய் பித்தம் என்று

சிலர் சொல்லுவதுண்டு. இது பிசகு. இவர் தன் குடல் அக்கினி பலத்தைக் கவனிக்காமல், மிதம் மீறி உணவு உண்டதினுல் அஜீர்ணம் ஏற்பட்டு வாந்தியும் தலை சுற்றலும் வந்ததே தவிர, தேங்காய் எண்ணெய் பித்தத்தைத் தூக்கிக் கெடுத்தது என்பது தத்துவமல்ல. தேங்காய் எண்ணெய்க்கு சுயமாய் பித்தத்தை சமனம் செய்வதே தவிர, அதிகப்படுத்தும் தோஷம் கிடையாது. தேங்காய் எண்ணெய் பக்ஷணம், பொரியல் மிக ருசியாய் இருக்கிறது என்று அதிக அளவு அருந்துவது தவறு. அஜீர்ணம் விளையும். ★

இதயம் கெட

இதயம் கெடுவதற்கான பழக்கங்கள் எவை? இதயநோய் வருமுன் பெரும்பாலும் அனுபவத்தில் அதற்கான காரணமாக ஊகிக்கப்பட்டவை எவை? இவைகளைத் தெரிந்துகொள்வது நல்லது.

சிகரெட் குடிப்பவர்களை விடக் காபி குடிப்பவர்கள் அதிக அளவில் இதயப் பாதிப்பு அடைகிருர்கள். ரத்தக் குழாயின் சுவற்றில் சுண்ணும்புப் படலம்போல ஒட்டச்செய்வதில் காபி அதிகம் உதவுகிறது. ரத்தத்தில் கொலிஸ்டிரால் அதிகமாவதற்கும் காபி அதிகம் சாப்பிடுவதற்கும் தொடர்பு உண்டு.

ஸாஹஸம் ஒரு காரணம். திடீரென ஏற்பட்ட சூழ்நிலை மாறுதலுக்கேற்ப நம் உடல் நிலை மாறச் சிறிது அவகாசம் தேவை. நம் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்டுள்ள பழக்கத்தின்படி ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லை வரை உடல் உழைப்பையோ மன உழைப்பையோ தாங்கக்கூடிய சக்தி நம் உடலுக்கு உண்டு ஆனுல் திடீரென ஏற்பட்ட சூழ்நிலையில் இந்த எல்லைக்கு மீறி உடலாலோ மனத்தாலோ பணிபுரிய நேரிடலாம். ஆனுல் இதற்கெனச் சிறிது அவகாசம் கொடுத்து முறைப்படி சிறிது சிறிதாக வேகத்தை அதிகப்படுத்திச் செயலாற்றுவதே முறை. இதைக் கருத்தில் கொள்ளாமல் திடீரென சாகசச் செயல்களில் ஈடுபடுவது இதய நோய்க்குக் காரணமாகலாம். **ஸஹஸா** - திடீரென உடல்-மனம் தாங்கும் எல்லைக்கு மீறி - தன் சக்தியைப் பொருட்படுத்தாமல் **க்ருதம்** செய்யப்பெறும் செயலுக்கே ஸாஹஸம் என்ற பெயர்

உடல் எடையைக் குறைப்பதற்கென்று திடீரெனப் பட்டினி கிடப்பதும் உணவின் அளவைத் திடீரெனக் குறைப்பதும் இதயம் தளரக் காரணமாகும். திடீரென உணவைக் குறைப்பது, தசைகள் பெற்று வந்த ஊட்டத்தைத் திடீரென நிறுத்துவதாகிறது. கொழுப்பைக் குறைக்கும் முயற்சி தசைகளைத் தளரச்செய்கிறது. தசைகளாலான உள் உறுப்புகள் அனைத்தும் இதனுல் தளர்கின்றன. இதயம் எப்போதும் இயங்கும் தசைகளாலானதால் அதன் தளர்ச்சி இதயப் பாதிப்பு நோய்க்குக் காரணமாகிறது

மனத்தில் ஏக்கத்தையோ கொந்தளிப்பையோ வளர்த்துக்கொள்வது மற்றொரு காரணம். நாமே வளர்த்துக்கொள்ள முடியுமா என்று கேட்கத் தோன்றலாம். பழக்கத்தால் ஏக்கமும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பும் ஏற்படும் நிலையில்கூட மனத்தில் பாதிப்பின்றி செய்துகொள்ள

முடியும். ஏக்கம் ஹிருதயத்தின் நுடிப்பை மிகவும் குறைத்துவிடும். கொந்தளிப்பு இதயத்தை அளவுக்கு மீறித் துடிக்கச் செய்யும். இந்த நிலைகளைத் தவிர்ப்பதன் மூலமும், மனத்தை லேசாக்கிப் பழக்கிக் கொள்வதன் மூலம் இந்த சிரமத்தை நீக்கிக்கொண்டு விடலாம். ★

புகைப்பதன் விளைவு

பெண்களும் சிகரெட் புகைக்க முற்பட்டுள்ளனர். கருத்தரித்துள்ளபோதும் இந்தப் பழக்கம் வழக்கமாகி நீடிக்கும். ஆதலால் கருவிலுள்ள சிசுவிற்குக் கேடு விளையுமா என்ற பிரச்னைக்குப் பல மாறுபட்ட கருத்துகள் ஆராய்ச்சி நிபுணர்களிடையே நிலவி வந்தன. இன்று கருவிலுள்ள சிசு கேடுறுவது நிச்சயம் என்பதற்குச் சான்றுகள் கிடைத்துள்ளன. கருவில் சிசு வளர்வது தடைபடுகிறது. கருவிலேயே அது அழிவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் அதிகம். கருவுற்றவளின் ரத்தத்தில் கார்பன் மானாக்ஸைடு புகைப்பதால் அதிகமாவதே இதற்குக் காரணம். ரத்தத்திலுள் செந்நிறத்திற்குக் காரணமான ஹெமோக்ளோபின் கேடுற்று, Carboxy-hemoglobin அம்சம் அதிகமாகிறது. அது கருவினுள் செல்லும்போது சிசு வாழச் சிரமப்படுகிறது. மெடிகல் டைம்ஸ் பத்திரிகை இதை விவரமாகக் காட்டியுள்ளது.

புகை பிடிப்பவர்களை மட்டுமே புகை விஷம் பாதிக்கும் என நினைப்பவர் உண்டு ஆனால் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் மற்றும் ஒரு புது சிந்தனையைக் கிளப்பிவிட்டுள்ளனர். புகைபிடிப்பவர்களைவிட அந்தச் சூழ்நிலையில் இருப்பவர்களே அதிகம் பாதிக்கப்பெறுகின்றனர். வீட்டில் ஓர் அறையில் உள்ள தம்பதிகள், கணவன் புகைத்தால் அவர் விடும் புகையை முகரும் மனைவிக்கும் அது கேடு விளைவிக்கும். சிறு சிசுக்கள் அங்கிருந்தால் அவர்களை அது எளிதில் தாக்கும். நாம் செல்லும் பஸ், ரயில் வண்டி முதலியவை, 2-3 மணி நேரம் தங்கும் சினிமாக் கட்டடம் முதலியவை இவைகளில் நூற்றுக்கணக்கானவர் புகைக்கும்போது, புகைப்பழக்கமே இல்லாத அப்பாவிகளுக்கும் அதனால் கெடுதி நேரலாம். ஆக ஒரு தவறும் செய்யாதவர்கள்கூட சூழ்நிலையால் பாதிக்கப் பெறலாம்.

அவர்தானே புகைக்கிறார், நமக்கென்ன என்று வாளாவிருப்பதில் உள்ள ஆபத்தில் எத்தனை கொடுமை? ஒருபுறம் இவைகளைப் பரவ விட்டு மற்றொரு புறம் கான்ஸர் வைத்யசாலைகளையும், பெரிய ஆஸ்பத்திரிகளையும், ஆராய்ச்சி சாலையையும் நிறுவும் இந்த நாகரிகத்தை என்னவென்று சொல்வது? ஒன்று சிகரெட் முதலியதற்குத் தடை விதிக்கலாம். அல்லது ஆராய்ச்சியாளரிடம் சிகரெட் பற்றி ஆராயக் கூடாதெனத் தடை விதிக்கலாம். மக்களின் மனத்தில் கிலி ஏற்படுத்தாமலிருந்தாலாவது தலைவிதிபோல் நடந்தது எனச் சமாதானம் அடையலாம். ★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
ஆனி
மலர் 12

1974
ஜுன்
இதழ் 6



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வெற்றிச் சிகரத்தின் படிகள்

நினைவிருக்கட்டும் — உனக்குக் கிடைத்துள்ள உடல், மனம், செல்வம், சக்தி, திறமை, புத்தி, பகுத்தறிவு, பதவி, செல்வாக்கு அனைத்தும் நல்ல பணிகளுக்காகவே, உன்னை அவைகளால் மேம் படுத்திக்கொள்வதற்காகவே இறைவனால் தரப்பட்டுள்ளவை. இறை வனுக்கு உவப்பான அறவழியில் அவைகளை ஈடுபடுத்துவதே அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துவதாகும். மிகவும் கவனத்துடன் அவைகளை நல்ல முறையில் பயன்படுத்து. உனக்கும் நலம். அவைகளும் பயன்பெறும். கவனமில்லாவிடில் கெட்ட வழியில் அவை பயன்படும். உடலை நற்பணிகள் ஈடுபடுத்தாவிடில் கெட்ட பணிகளில் ஈடுபடும். மனத்தை நல்லெண்ணங்களில் திருப்பாவிடில் கெட்டதை எண்ணும். செல்வத்தை நல்வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தாவிடில் வீணாக ஆடம்பரச் செலவாகி வீணாகும்.

நினைவிருக்கட்டும் — எந்தப் பொருளையும் நல்ல வழியில் பயன் படுத்தாமல் கெட்ட வழியில் பயன்படுத்தினால் அது புதிது புதிதான கேடுகளை விளைவிக்கும். அதனால் புதிது புதிதான துக்கங்கள் தோன்றும். அல்லது பொருளே வீணாகி அழிந்துவிடும்.

— ஸாதனமாலா

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஆனி
மலர்-12



1974
ஜூன்
இதழ்-6

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

ये देवा दिवि ष्ठ ये पृथिव्यां
ये अन्तरिक्ष ओषधीषु पशुष्वप्स्वन्तः
ते कृणुत जरसमायुरस्मै
शतमन्यान् परि वृणक्तु मृत्यून् ।।

இறைவ! விண்ணிலும், மண்ணிலும், வானிலும், பயிர்களிலும், பிராணிகளிலும், நீரிலும் உள்ளடங்கியுள்ள சக்தி மிக்க உன் பல்வேறு அம்சங்கள் அடியேனை நீண்ட ஆயுள் வாழச்செய்யட்டும். இவனது ஆயுளைப் பிரிக்க வரும் நூற்றுக்கணக்கான கேடுகளை அப்புறப்படுத்தட்டும்.

— அதர்வவேதம்

விஞ்ஞானமும் ஆன்ம நிறைவும்

ஜகத்குரு ஸ்ரீ காஞ்சி காமகோடி சங்கராசாரிய சுவாமிகள்

'வேதாந்தம் உலகமே மாயை என்கிறது. அதனால் உலக வாழ்க்கைக்கு உதவுகிற விஷயங்களில் இந்தியர்களுக்கு அக்கறையே கிடையாது. சயன்ஸ், டெக்னலஜி வைத்தியம், என்ஜினீயரிங் எல்லாம் மேல்நாட்டிலிருந்துதான் இந்தியாவுக்கு வந்திருக்கிறது' என்று சில வெள்ளைக்காரர்கள் சொல்வதுண்டு இதுவே உண்மை என்று நம்மவர்களும் நம்பி, 'ஏதோ கண்ணுக்குத் தெரியாத ஸ்வாமியையும், ஆத்மாவையும் பற்றித்தான் ஹிந்து சாஸ்திரங்கள் இருக்கின்றன. லோக வாழ்க்கைக்கு உபயோகமாக அவற்றில் ஒன்றும் இல்லை' என்று கண்டனம் செய்வதுண்டு.

உண்மையில் நம்முடைய சாஸ்திரங்களில் இல்லாத சயன்ஸ் எதுவுமே இல்லை. நமது புராதன சாஸ்திரங்களையெல்லாம் ஆராய்ந்து பார்த்தால் இந்த உண்மை தெரியும். ஆயுர்வேதம் சரகர், சுச்ருதர் முதலானவர்களின் கிரந்தங்களைப் பார்த்தால் இப்போதைய பெரிய டாக்டர்களும் அதிசயிக்கும்படியான மருத்துவ முறைகளையும், ஸர்ஜரி விஷயங்களையும் தெரிந்து கொள்கிறோம். மிகவும் புராதனமான அதர்வண வேதத்திலேயே யுத்தத்தில் உண்டாகும் பலவிதமான காயங்களைக் குணப்படுத்தும் மூலிகைகள், சிகித்சை முறை முதலியவற்றைப் பற்றிச் சொல்லியிருப்பது இப்போதும் ரொம்பவும் உபயோகமாக இருப்பதாகச் சமீபத்தில் காசி சர்வகலாசாலையில் ஒருத்தர் ஆராய்ச்சி செய்து கண்டுபிடித்திருக்கிறார் என்ஜினீயரிங் டெக்னலஜியிலும் ஆதியிலேயே அபாரமான திறமையை நம்மவர்கள் காட்டியிருக்கிறார்கள். போஜராஜன் செய்த ஸமராங்கண சூத்திரத்தில் ஆகாய விமானம் உள்பட பலவிதமான மிஷின்களைச் செய்கிற முறைகள் விவரித்திருக்கிறது. சுமார் இரண்டாயிரம் வருஷங்களான ஓர் இரும்பு துவஜஸ்தம்பம் இன்றைக்கும் தில்லி குதுப்மினருக்குப் பக்கத்தில் துருப்பிடிக்காமல் இருக்கிறது. டாடா தொழிற்சாலை இல்லாமலே இப்படிப்பட்ட பெரிய தூணை எந்த உலையில் அடித்து உருவாக்கினார்கள் என்று ஆச்சரியப்படும்படி இருக்கிறது. தமிழ் நாட்டிலேயே இப்படிப் பல என்ஜினீயரிங் அற்புதங்கள் இருக்கின்றன. பல நூற்றாண்டுகளான கல்லணை எந்தவிதமான கலவையால் கட்டப்பட்டது என்று இன்றும் புரியவில்லை. ஆவுடையார் கோயில் கொடுங்கையில் பாறாங்கல்லை ஒரு காகிதத்தின் அளவுக்கு மெல்லியதாக இழைத்திருக்கிறார்கள். திருவீழிமிழலை வௌவால் ஒட்டி மண்டபத்தின் பிரம்மாண்டமான வளைவை (Arch) எந்த ஆதாரத்தில் கட்டியிருக்கிறார்கள் என்று என்ஜினீயரிங் நிபுணர்களும் வியக்கிறார்கள்.

தமிழில் பதினெண் சித்தர்கள் பாடலில் இருக்கிற வைத்திய நுணுக்கங்கள் கொஞ்சநஞ்சமல்ல.

வான நூலில் (Astronomy) நமக்கு இருந்த பாண்டித்தியத்தால் தான் எத்தனையோ ஆயிரம் வருஷங்களாக, இன்று அமாவாசை, இன்று கிரகணம் என்று கொஞ்சம்கூடத் தப்பாமல் பஞ்சாங்கம் கணிக்க முடிந்திருக்கிறது.

எல்லாக் கலைகளும், சாஸ்திரங்களும், சயன்ஸுகளும் பாரத தேசத்தில் நன்றாக வளர்ந்தே வந்திருக்கின்றன. ஆனாலும் இப்போது விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புக்களால் அணுகுண்டு போன்ற எத்தனையோ அனர்த்தங்கள் உண்டாகியிருப்பதைப் பார்க்கிறோமல்லவா? இப்படி நேரக்கூடாது என்பதாலேயே, பக்குவமானவர்களுக்கு மட்டும் நம் தேசத்தில் — விஞ்ஞான நுணுக்கங்களைச் சொல்லிக்கொடுத்தார்கள். சாதாரண ஜனங்களுக்குப் புரியாத பரிபாஷையில் இந்த சாஸ்திரங்கள் அமைந்திருப்பதற்கு இதுவே காரணம். சித்தர்களின் தமிழ்ப் பாடல்களும் கூட இப்படித்தான் நமக்குப் புரியாத பரிபாஷையில் இருக்கும்.

இப்போது நிபுணர்கள் ஆராய்ச்சி செய்தால் நம் சாஸ்திரங்களிலிருந்து பல விஷயங்கள் தெரிந்துகொள்ள முடியும். சில சமாசாரங்கள் நமக்குப் புரியாமல் இருக்கும். அதற்காக அவற்றை ஒதுக்கிவிடக் கூடாது. நமக்குப் பின்னால் வருபவர்களுக்காவது அது புரியக்கூடும் என்பதால் நமக்குப் புரிகிற சாஸ்திரங்கள்; புரியாத சாஸ்திரங்கள் எல்லாவற்றையும் நாம் ரட்சிக்க வேண்டும்.

மற்றத் தேசங்களிலும் இந்த விஞ்ஞான வித்தைகள் வளர்ந்து வந்திருக்கின்றன, நாம் ஆதியில் நமக்கென்றே இருந்த இந்த வித்யா சம்பத்தை மறந்துவிட்டு மற்றவர்களிடமிருந்து இப்போது கற்றுக் கொள்கிறோம்! இதில் ஒரு முக்கியமான வித்தியாசம், இந்த வித்தைகள் யாவும் பிரம்ம வித்தை என்கிற ஆத்ம சிரேயஸுக்கு அநுசரணையாகவே நம் தேசத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தன. வெறும் லௌகிக சௌக்கியத்துக்காகவே அவற்றை உபயோகப்படுத்தி மேல்நாடுகள் உண்டாக்கியிருக்கிற 'நாகரிகத்'தில் ஆத்மசாந்தி அடியோடு போய் விட்டது. இதை மேல்நாட்டுக்காரர்கள் நன்றாக உணர்ந்திருக்கிறார்கள். விஞ்ஞானத்தின் மூலம் படிப்படியாக நாகரிகத்தில் ஏறி, இப்போது அவர்கள் அதில் உச்சநிலைக்கு வந்திருக்கிறார்கள். ஆனாலும் இதில் ஆத்ம திருப்தி இல்லை என்று கண்டுகொண்டு நம்முடைய வேதாந்தத்தின் பக்கமும் நம்முடைய பக்தி மார்க்கத்தின் பக்கமும் வர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். நாமோ நம்முடைய லௌகிக வித்தை, ஆத்ம வித்தை இரண்டையும் அலட்சியம் செய்துவிட்டு, மற்ற நாட்டவர்கள் அடைந்திருக்கிற இரண்டுங்கெட்டான் நாகரிகத்தைத் தேடி ஓடுகிறோம். அவர்கள் இரும்பு யுகத்திலிருந்து (Iron Age) பிரகாச யுகத்துக்கு (Golden Age) வந்துகொண்டிருக்கிறார்கள். நாமோ பிரகாச யுகத்திலிருந்து இருட்டு யுகத்துக்குப் போய்க்கொண்டிருக்கிறோம்!



வனஸ்பதி - தேவைதானா ?

நாடெங்கிலும் உணவுப்பொருள்களின் விலை விஷம்போல் ஏறிக் கொண்டு போகும்போது உச்சாணிக்கொம்பில் இன்று நிற்பது எண்ணெய் வகையாகும். நல்லெண்ணெய், தேங்காயெண்ணெய், கடலை-எண்ணெய் என்ற தாவர எண்ணெய்கள் கிராக்கியாக ஆக, ரப்பர் விதை எண்ணெய்யும் சூரியகாந்தி எண்ணெய்யும் மற்றும் ஊர் பேர் குணமறியமுடியாத எண்ணெய்களும் இவைகளின் உருவிலும் அதே விலையிலும் வலம் வருகின்றன. மற்றோர் எண்ணெய் வகை வனஸ்பதி நெய்யும் எண்ணெயுமாகும். இதற்கு ஏகக் கிராக்கி. இதற்காகக் க்யூ நிற்பவர் பெரிய நகரங்களில் அதிகம்.

வனஸ்பதி பற்றிய முன்கதை நினைவிருக்கும். மேனாட்டில் மீன் எண்ணெய்யும் சில தாவர விதை எண்ணெய்களும் மக்களுக்குப் பயன் படாததால் வீணாகி வந்தன. சோப்பு தயாரிப்பு முறையில் எண்ணெய் தேவைப்பட்டது. உணவுக்குப் பயன்படும் எண்ணெய்களை அம்முறையில் பயன்படுத்துவதை விட வீணாக நிற்கும் எண்ணெய்களையும் கொழுப்புகளையும் பயன்படுத்தலாமே – அதனால் மிக மலிவாக சோப்புகளை விற்கலாமே என்ற வியாபார நோக்கில் இந்த எண்ணெய்களைப் பயன்படுத்த முற்பட்டனர், எண்ணெயையும் ஆல்கலியையும் சேர்த்துச் சோப்பு தயாரித்த காலம் மறைந்தது. செயற்கையான அழுக்ககற்றிகள் (detergents) வந்தபின் இந்த மீன் கொழுப்பிற்கும் தாவர எண்ணெய்க்கும் மீண்டும் கிராக்கி குறைந்தது. அப்போதுதான் ஹைட்ரோஜனை இந்த எண்ணெய்யில் கலப்பதன் மூலம் உணவெண்ணெய் யாக்கலாம் — நெய்போன்ற அமைப்பைத் தரலாம் என்ற நிலையை விஞ்ஞானிகள் கண்டனர். வனஸ்பதி உருவாகியது.

வனஸ்பதி தயாரிக்க இந்தியாவில் மிருகக் கொழுப்பு கலக்காமல், தாவரக் கொழுப்பையே சேர்த்து வனஸ்பதி உண்டாக்கப்பெற்றது. நல்லெண்ணெய்யோ தேங்காய் எண்ணெயோ தேவை இல்லை. எந்தத் தாவரக் கொழுப்பும் (தாவர விதை எண்ணெயும்) வனஸ்பதியாக முடியும். நல்லெண்ணெய் போன்றவைகளின் விலை ஆகாயத்தை எட்டும்போது, மற்ற வகையில் பயன்படாத தாவர விதை எண்ணெய் அனைத்தும் வனஸ்பதியாக மாற்றப்பெற்று நல்லெண்ணெய் முதலியவை விற்கும் விலையிலேயே சற்றேறக்குறையக் கிடைக்கும்போது அதற்குக் கிராக்கி ஏற்படுவதில் என்ன அதிசயம். சமைப்பவர்களைக் கேளுங்கள் — நல்லெண்ணெயையோ தேங்காய் எண்ணெயையோ விட வனஸ்பதி நெய்யும் எண்ணெயும் சமையலில் மிகவும் சிக்கனமாக

வும் ருசியாகவும் பதார்த்தங்களைத் தயாரிக்க உதவுவதாக நிரூபிப்பார்கள். சிக்கு வாஸனை, அதிக எண்ணெய் குடிப்பது, நிறம் குன்றுவது போன்ற தோஷங்கள் இதில் இல்லை. எப்போதும் புதிய நெய் மணம். சிக்கனம். விடமின் சேர்ந்தது என்று சொன்னதுமே விஞ்ஞான வழியில் மூடநம்பிக்கையுடன் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்பவர்களாயிற்றே – மனத்திற்கு மேலும் நிம்மதி.

நீர்போன்று திரவ நிலையில் உள்ள எண்ணெய் ஹைட்ரோஜன் சேர்க்கப்படுவதால் நெய்போல் உறைகிறது. இதுவே வனஸ்பதி. நல்ல அழுத்தத்தில் கடும் சூட்டில் இருக்கும்போது எண்ணெய்யில் ஹைட்ரோஜனை முறைப்படி சேர்க்கின்றனர். ஹைட்ரோஜன் சேர நிக்கல் தூள் உதவுகின்றது. unsaturated ஆக ஹைட்ரோஜனுடன் கலக்க முடியாதிருந்த எண்ணெய் ஹைட்ரோஜன் கலக்கத் தகுதி பெற்று அத்துடன் கலந்து saturated ஆகின்றது. அதைச் சுத்தம் செய்து நாற்றத்தை அகற்றி வடிகட்டி தெளிந்த நிறமும் எண்ணெய் ருசியற்றதுமான ஒரு எண்ணெய் – நெய் கிடைக்கிறது.

Saturated கொழுப்பு பதார்த்தங்கள் – அது தாவர வகையானுலும் மிருகவகையானுலும் ஆரோக்கியத்திற்குக் கேடு விளைவிக்கும் என்பது பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் கண்ட முடிவு. குழந்தைகளுக்கு மிகவும் கேடுதரக்கூடியது என்று அவர்கள் கூறுகிறுர்கள். அமெரிக்காவில் ஒயிட் ஹவுஸில் நடந்த சிறுவர் - யுவர் ஆரோக்கிய வழிகளுக்கான கருத்தரங்கில் டாக்டர் டேவிட் ஸ்பைன் என்பவர் கூறியுள்ளது கவனிக்கத்தக்கது.

If 35 percent of his calories comes from fats, is Junior being prepared starting in the nursery school, for a coronary occlusion? Fat meat hamburgers, bacon and mayonnaise, sandwiches, followed by ice cream, may be good for the farmer, good for the undertaker, but bad for the populace.

இன்று ஹிருதய நோய்களுக்கும், முக்கியமாக ஹிருதயத்திற்கு ஊட்டம் தரும் ரத்தக் குழாய்களில் ஏற்படும் அடைப்பிற்கும் முறையற்ற வகையில் கொழுப்புச்சத்து உணவுகள்தான் காரணம் என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். அதிலும் இந்த Saturated fats என்ற வகையில் அடங்கும் வனஸ்பதி முக்கிய இடம் பெறுகிறது. அமெரிக்க ஹிருதய நோய் கழகம் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளின் அளவை குறைப்பதுடன் முக்கியமாக இந்த Saturated fats வகையைச் சார்ந்ததைத் தவிர்க்கச் சொல்கின்றனர் Unsaturated தாவர எண்ணெய் வகைகளைக் குறைத்துச் சேர்த்துக்கொள்ளச் சொல்கின்றனர்.

The saturated fats have the property of raising the cholesterol level in blood, which may eventually lead to coronary-artery diseases-(arterio sclerosis). The unsaturated oils on the other hand, tend to lower the cholesterol level.

வனஸ்பதி இடத்தில் ஏன் இத்தனை பயம்? சாதாரணமாக ஒரு தடவை பொரியல், வறுவல் முதலிய பக்குவ முறைக்குப் பயன்படுத்தப் பட்ட எண்ணெய் மறுதடவை பயன்படுவதில்லை. ருசி தருவதில்லை. சுட்ட எண்ணெயில் அதன் கொழுப்புத் தன்மை மாறிவிடுகிறது. போஷக சத்துக்கள் அழிந்துவிடுகின்றன. வனஸ்பதியாக மாறுமுன் தாவரக் கொழுப்புகள் கடும் சூட்டில் காய்ச்சப்பெறுவதால் சுட்ட எண்ணெய் நிலையை அடைந்துவிடுகின்றன. அதனால் செயற்கை யாகவே அதில் போஷக சத்துக்கள் சேர்க்கப்பெறுகின்றன. விஞ்ஞான நோக்கில் Essential Fatty Acids (EFA) அழிந்தோ, மாறியோ விடுவ தாகக் கூறுகின்றனர்.

இதுபற்றி ஓர் அறிஞர் குறிப்பிடுவதாவது:—

The abnormal fatty acids produced by hardening (hydrogenation) are the real worry. The atoms in the EFA molecule may be rearranged during the hydrogenation to produce a completely abnormal fatty acid with a different arrangement of the various atoms in space.

The new structure may closely resemble the old one just as the right hand resembles the left hand, but in fact, the structure is not the same. When these seemingly identical molecules are consumed they are absorbed because of their similarity to normal EFA. During the process when various biochemical reactions take place to assimilate the fat, the body may find that it has blundered in the selection of the FEA. But then, the reaction would have gone too far to discard the wrong choice and begin afresh with the normal EFA. The vicious circle produces in man and animals a deficiency of EFA. It is like jamming the wrong key into a lock; not only is the lock not opened but the right key is also rendered useless.

ஆக்ஸ்போர்ட் யுனிவர்சிடியைச் சார்ந்த டாக்டர் Hugh Sinclair என்பவர் EFA குறைவதால் நரம்பு, ஹிருதயம், ரத்தக்குழாய், தோல், கண் முதலிய இடங்களில் பல நோய்கள் உண்டாகக்கூடும் என்கிறார்.

மற்ருென்று ஹைட்ரோஜேனேஷனுக்காக நிக்கல் சேர்க்கப்பெறுகின்றது. பிறகு நன்கு வடிகட்டப்பெறுகின்றது. சிறிதளவு அதில் நிக்கல் தங்கினுலும் புற்றுநோய் வரக் காரணம் உண்டு. இன்றைய அவசர உற்பததி, நேர்மையற்ற வியாபாரப் போட்டி, பொதுவான கவனக் குறைவு இவைகளின் காரணமாக நிக்கல் தங்கியிருந்தால்? நிக்கல் உட்சென்ருல் உடலுக்குத் தேவையான மற்ற உலோக சத்துக்கள் உட்சேர்வதைத் தடைசெய்து தன்பாலிழுத்துக்கொள்ளும்.

இப்படியெல்லாம் ஒருபுறம் விஞ்ஞானிகள் – மூட நம்பிக்கையுள்ளவர்களல்ல – கூறும் கருத்துகள் பத்திரிகைகளில் அடிக்கடி வெளியாகின்றன ஹோட்டல்களிலோ பேகரிகளிலோ இதைத் தடைசெய்ய முடியாது ஆனுல் வீடுகளில் இதன் உபயோகம் அவசியம்தானு? ஒருகாலத்தில் நாம் தினசரி உபயோகித்துவரும் எண்ணெய்களே வனஸ்பதியாக்கப்பெற்றுவந்தன. இன்று தினசரி உபயோகிக்கும் எண்ணெய்களும் கலப்படம். வனஸ்பதியாக்கப்பெறும் கொழுப்புப் பொருள் எந்தத் தாவர இனத்தைச் சேர்ந்தது? நமக்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியதா என்றறிய வாய்ப்பில்லை நிச்சயமாக நன்மை தரக்கூடியது என்று யாரும் கூறமுடியாத நிலையிலுள்ள வனஸ்பதியில் இத்தனை ஈடுபாடு ஏன்?

வனஸ்பதியாலான பொருள்களைச் சாப்பிடுபவர்களது அனுபவமும் நம் கண்களைத் திறக்கும். சில நாட்கள் தொடர்ந்து உபயோகிப்பதால் ஜீரண சக்தி மந்திப்பது கண்கூடு பெருமலமாக அடிக்கடி மலமிளகிப் போவதும் அசதியும் உண்டாகிறது. எண்ணெய்ப் பொருளிடமே துவேஷம் வருமளவு அன்னத்துவேஷம் உண்டாகிறது. சமைப்பவருக்கு சிரமம் குறையலாம்? நாக்கு சப்புகொட்டலாம்? வயிறும் ஈரலும் ஹிருதயமும் தவிர்க்கமுடியாத ஆபத்துக்குள்ளாகித் தவிக்கக் கூடும். சற்று சிந்திப்போம். இன்று பெருமளவு தகாத உணவு உட்கொள்வதால் ஏற்படும் நோய்களே நீடித்து நோயாளியாக்குகின்றன.



கருத்தரித்தவர்கள் கவனத்திற்கு

கருத்தரித்துள்ளவர்கள் முக்கியமாக ஆருவது மாதத்திற்கு மேல் கீழ்க்கண்ட உபத்திரவங்களுக்குத் தக்கபடி சிகித்ஸை எடுத்துக் கொள்வது அவசியம். (1) ஓயாத அல்லது கடுமையான வாந்தி. (2) இடைவிடாத அல்லது கடுமையான தலைவலி - தலைசுற்றுதலுடன். (3) மலபந்தம். (4) கலங்கிய - இரட்டையாகத் தோற்றம் தரும் பார்வை. (5) உடல் எடை வேகமாக அதிகரித்தல். (6) கை, கால், முட்டி, முகம், கண் வீங்குதல். (7) சிறுநீர் பிரிவு குறைதல் (8) ஒரு வாரத்திற்கு மேற்பட்டு வயிற்றில் சிசு அசைவது புலப்படாமை. (9) கருவறை - முன் பகுதியிலிருந்து கசிவு. (10) மனக்கலக்கம், மயக்கம் முதலியவை உடன் சிகித்ஸைக்குரியவை.

பிறப்பும் இறப்பும்

டாக்டர் சுவாமிநாத காசிநாதன், M. A., M. Sc., Ph. D. F. Z. S.,
உயிரியல் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவக் கல்லூரி, புதுச்சேரி.

"நீ வாழ விரும்புகிருயா? அப்படியானுல் நேரத்தை வீணுக்காதே" என்று கூறுகின்றன அறநூல்கள். நமது வாழ்நாளின் காலம் மிகக் குறுகியது. நாம் எவ்வளவு நாட்கள் இப்பூவுலகில் வாழப்போகிருேம் என்பது பிறக்கும்பொழுதே நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. நம் வாழ்க்கை கடல் நுரை அல்லது நீர்க்குமிழி போன்றது. சாசுவதம் அல்ல. 100 வயது வாழ்ந்த பிறகுதான் இறப்போம் என்பதில்லை. எப்பொழுது வேண்டுமானுலும் காலன் நம் உயிரினைப் பறிப்பான். இந்த உலகம் ஒரு நாடகமேடை. அதில் வாழும் நாம் கலைஞர்கள். விரும்பியோ, விரும்பாமலோ, நாம் இந்த உலகை விட்டுப் பிரிய நேரிடும். இதை நாம் உணராமல் எதைக் கேட்டாலும் நாளை பார்த்துக்கொள்ளலாம் என்று ஒத்திப்போடுகிருேம். நாளை சிலருக்கு வராமலே போகும். இரவு படுக்கைக்குப் போனவன், மறுநாள் சூரியனை பார்க்காமல் நிரந்தரமாகத் தூங்கிவிடுவதுமுண்டு.

இப்பிறவியிலிருந்து விடுபட்டவன் அவனவன் செய்த வினைக்குத் தகுந்தபடி மறுபிறவி எடுப்பான் என்று நமது சாஸ்திரங்களும், புராணங்களும் கூறுகின்றன. இப்படி புனரபி ஜனனம், புனரபி மரணம் என்று போனுல், என்று நாம் இந்த வாழ்க்கைச் சுழலிலிருந்து விடுபட்டு எப்பொழுது இறைவனடி அடைவது?

"அரிது, அரிது மானிடராய்ப் பிறத்தலரிது" என்று கூறினுர் தாயுமானவர். இந்த மானிடப் பிறவி எடுத்ததே நாம் செய்த ஊழ்வினைப் பயன். அப்படியிருக்க இப்பிறவியிலிருந்து விடுபட நாம் செய்யவேண்டியதைச் செய்யாமல், வாழ்க்கையை வீணுக்கலாமா? பிறவி ஒழித்தற்கே பிறந்தோம். ஆனுல் பகவானைத் துதி செய்யாது பிறவியெடுத்தற்கே பிறந்திருப்பதாக நினைப்பது அறிவின்பால் பட்டதன்று. நாம் வாழக்கடவோம் என்று செல்வத்தை இச்சித்து, ஒழுக்கங்குன்றி தருமத்தை மறந்துவிடுவோமேயாகில், இடைவிடாது என்றும் வாழ்வோமானுலும், நம்முடைய ஆயுள்கள் போயின என்று கருதவேண்டும். தீவினைப் பயன் வந்தால், அது முற்பிறவியின் செய்த பாபம் என்று அறிபவர்கள், பிறவிப் பிணியின் எல்லையைக் கடந்தவர்.

"அரும்பெறல் யாக்கையைப் பெற்ற பயத்தால்
பெரும் பயனும் ஆற்றவே கொள்க—கரும்பூர்ந்த
சாறுபோல் சாலவும் பின்னுதவி மற்றதன்
கோதுபோல் போகுமுடம்பு"

பெருதற்கரிய இவ்வுடலை பெற்ற பலனால் மிக தருமத்தைச் செய்வீர். கரும்பிலிருந்து சாற்றைப் பிழிந்து, ஆலையில் வெல்லக்கட்டியை எடுத்த பிறகு அக்கரும்பின் துரும்பு தீயால் வேகும்பொழுது யாராவது வருந்துவாரா ? அதுபோல் இவ்வுடம்பால் தருமப் பலனை பிரயாசைப் பட்டு கைக்கொண்டவர்கள் யமன் வரும்பொழுது வருந்தமாட்டார்கள்.

''இன்றுகொல் அன்றுகொல் என்றுகொல் என்னாது
பின்றையே நின்றது கூற்றம்—என்றெண்ணி
ஒருவுமின் தீயவை ஒல்லும் வகையான்
மருவுமின் மாண்டார் அறம்''

இன்றைக்கோ ? நாளைக்கோ ? என்றைக்கோ ? வரும் என்று எண்ணாது நமக்கு பின்னால் யமன் நிற்கிறான் என்று நினைத்து பாபங்களை நீக்குங்கள்.

மனிதன் ஆறறிவு படைத்தவன். இருந்தபோதிலும் எது நல்லதோ அதைச் செய்து கடவுளிடம் மனதை ஈடுபடுத்தாமல், இவ்வுலகிலுள்ள சிற்றின்பங்களில் சிந்தனையை செலவிட்டு தன் பயனுள்ள வாழ்வை வீணாக்கிக்கொள்கிறான்.

இப்புவியில் பிறந்த யாவரும் ஒருநாள் இறந்தேயாகவேண்டும். இறப்பதை வெல்லமுடியுமோ ? முடியாது.

''உறங்குவது போலுஞ் சாக்கா(டு) உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு''

தூங்குவதுபோல் மரணம். தூங்கி விழிப்பது போன்றது பிறப்பு. உலகத்தில் சாவுக்கு அஞ்சுவது போன்ற விந்தை வேறொன்றும் கிடையாது. சாவுக்குப் பயப்படுகிறவன் கோழை. இறப்பதற்கு பயப்படாமல், பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்து, தன் வாழ்வை ஒரு லக்ஷியமாக்கிக்கொள்ளவேண்டும். லக்ஷியம் இல்லாதவன் வாழ்வு, துடுப்பு இல்லாத ஒரு கப்பல் எப்படி நேர் பாதையில் செல்லாமல் எங்கெல்லாமோ சென்று தவிக்கிறதோ, அதுபோல் இவனும் வாழ்க்கைப் பந்தத்தில் மாட்டிக்கொண்டு தவிக்கிறான்.

ஆகையினால் இந்த வாழ்க்கையின் லக்ஷியம் கடவுளை அடைய வேண்டும். அதற்கு வயதான காலத்தில் பிரார்த்தனை செய்துகொள்ளலாம் என்று நினைக்கக்கூடாது. சிலர் அந்த காலத்தையே எட்ட முடியாது. அப்படியே எட்டினாலும், அந்த வயதான காலத்தில் தேவையான சக்தி இருக்குமா ? ஆகவே சிறுவயதிலிருந்தே சிறுகச் சிறுக கடவுளைப் பற்றி நினைக்கவேண்டும். நாம் ஆசை, உணர்ச்சி இவைகளை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விட்டுவிட்டு, நம்மை இந்த பந்தத்திலிருந்து விடுவித்துக்கொள்ளவேண்டும். எல்லையிலா ஆசையாலும்,

உணர்ச்சி வேகத்தாலும் மனிதனுக்கு எவ்வளவு கேடுகள் விளைந்திருக்கின்றன என்பதை புராணங்கள் வாயிலாகவும், விஞ்ஞான ரீதியிலும் நாம் அறிவோம்.

இந்தப் பிறவியில் காலத்தை வீணாக்காமல், நல்ல பழக்கங்களை ஏற்படுத்திக்கொண்டு பயனுள்ள காரியங்களைச் செய்யவேண்டும். சிறிய வயதிலிருந்து இறைவனடி சேரவேண்டிய காரியங்களைப் பற்றி தெரிந்துகொள்ளவேண்டும்.

"உறக்குந் துணையதோர் ஆலம் வித்தீண்டி
யிறப்ப நிழற் பயந்தா அங்-கறப்பயனுந்
தான் சிறியதாயினுந் தக்கார்கை பட்டக்கால்
வான் சிறிதாப் போர்த்து விடும்"

எப்படி ஒரு ஆலம் விதை வளர்ந்து பெரிய மரமாகி, நிழலைக் கொடுக்கிறதோ, அதுப்போல தருமப் பலன் சிறியதானாலும், பெரியோர் கையில் கொடுக்கப்பட்டால் வானிலும் பெரியதாயிருக்கும். அன்புடையீர்! காலத்தை வீணாக்காமல், ஒரு நாளைக்கு ஒரு விநாடியாகிலும் நம் பாவங்களைப் போக்கும் பெருந்தகையானாகிய இறைவனை நினைப்பீராக.



மனமும் அதன் குணங்களும் - (6)

மனதின் மஹாகுணங்களில் ஸத்வகுணம், பரிசுத்தி - தூய்மை - தெளிவு - ஆனந்தம் - அறிவு மயமானது. இவைகளை வளர்க்கக்கூடியது. இவைகளால் வளர்க்கப்பட வேண்டியது. ஜனன-மரண ரூபமான இந்த சம்சார சமுத்திரத்திலிருந்து கரையேறி, சித்த சுத்தியும் ஞானமும் அடையவும் அதன் மூலம் பரப்பிரும்ஹ ஞானம் மோக்ஷம் பெறவும் விரும்புபவர்தான் ஸத்வகுணத்தை விருத்திபண்ணிக்கொள்ள வேண்டும் என்றும் பொதுவாக மற்றவருக்கு அவசியத் தேவையில்லை என்றும் நினைத்தல் தவறு. ஸம்ஸார வாழ்க்கையை ஸாரமாக நன்ருக இன்பமாக குறைவின்றி அநுபவிக்க விரும்புபவர்களும் எவ்விதமான வாழ்க்கையிலும் மேன்மை வளம்பெற விரும்புபவர்களும் ஸத்வ குணத்தை அதிகம் அடைந்தால்தான் தமது லக்ஷ்யத்தை உலக வாழ்க்கையில் நன்கு நிறைவேற்ற முடியும்.

உலகில் ஸுகபோகங்களுக்கு சாதனம் செல்வம். செல்வத்தைத் திரட்டுவதற்கும், அதைக் குறையாமல் அழியாமல் காப்பதற்கும், கெட்ட வழிகளில் செலவு செய்யப்படாமல் இருப்பதற்கும், பகுத்தறிவு தரும் புத்தி–மேதை முதலில் அதி அவசியமானது. ஆதலால் 'ஆளைத் தேடி ஆஸ்தியைத் தேடு' என்று சொல்லுவதுபோல், புத்தி—மேதையைத் தேடிவிட்டுத்தான் செல்வம் தேடவேண்டும் என்று நமது வேத சாஸ்திரங்கள் புத்தி மேதையை வளர்க்கும் சாதனத்தையே முதன் முதலில் உபதேசிக்கின்றன. அடுத்தபடியாகத்தான் லக்ஷ்மியை—செல்வத்தை வளர்க்கும் சாதனத்தை உபதேசிக்கின்றன.

உதாரணமாய் — தைத்திரீய உபநிஷத்தில் 4வது அநுவாகம் ஆரம்பத்தில் புத்தி மேதையை வளர்க்கும் ஜப மந்திரத்தை உபதேசிக்கின்றது. பிறகுதான் தனதான்யாதி ஸம்பத்தை வளர்க்கும் ஆவஹந்தீ ஹோமத்தைக் கூறுகிறது. இந்த கட்டத்தில் ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதர் —

"अमेधसो हि श्रीरनर्थायैव भवति"

புத்திமேதை யில்லாதவனுடைய செல்வம் எல்லாம் அனர்த்தத்தையே உண்டாக்கும். ஆகவே மேதை தரும் மந்திரத்தை முதலில் ஆவிருத்தி செய்வதற்காக அந்த மந்திரம் முதலில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதை எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

செல்வம் என்பது, பணம் பூமி வீடு அணி ஆடைகள் மட்டுமல்ல. வித்யை விஞ்ஞானம் கலைகள் தொழில்கள் யாவும் செல்வமே. இவை

கள் புத்தி மேதையினுல்தான் சம்பாதிக்க முடியும். சம்பாதித்ததை நல்லவழியில் பயன்படுத்த முடியும். **புத்தி மேதையின்** வளம் ஸத்வ குணத்திற்கே உரியது. விஞ்ஞானிகளுக்கு ஸத்வகுணம் குறைந்து ரஜஸ் தமோ குணங்கள் மேலிட்டால், அவர்கள் விஞ்ஞானத்தை தேசத்தின் நாச கார்யங்களுக்கு பிரயோகம் செய்வர். ஸத்வ குண சீலர்களாய் இருந்தால் தேசத்தின் க்ஷேமத்திற்கே விஞ்ஞானத்தை விநியோகம் செய்வர்.

ஸ்ரீ சங்கர பகவத்பாதர் "अमेधसो हि श्रीरनर्थायैव भवति" மேதையில்லாதவனுடைய ஸம்பத்தினுல் அனர்த்தமே உண்டாகும் என்றுர். **ஆயுர்வேதம்** மேதையில்லாதவனுடைய ஆயுள் காலமே வீண்தான் என்று நிச்சயித்து, மேதையை வளர்க்கும் மூலிகைகளேயும் வழிகளேயும் முதலில் சொல்லிவிட்டு, ஆயுளே அதிகமாக்கும் ஓஷதி களேப் பிறகு சொல்கிறது. ஸுச்ருத ஸம்ஹிதா சிகித்ஸா ஸ்தானம் 28வது **மேதா-ஆயுஷ்காம்யம்** அத்தியாயம் பாருங்கள். மேதையை வளர்க்க வெள்ளே கார்ப்போக அரிசி, கருப்பு கார்ப்போக அரிசி, வல்லாரை, பிராம்ஹீ, வெள்ளே வசம்பு இந்த மூலிகைகளுடைய காய கல்ப பிரயோக விதிகளே விஸ்தாரமாய் உபதேசிக்கின்றது முதலில். பிறகுதான் ஆயுளே வளர்க்கும் கல்பங்களேத் தருகிறது.

இம்மூலிகைகளினுல் காயகல்ப்பம் செய்துகொள்ளும்பொழுது ஜப ஹோமமும் முறைப்படி சேர்த்து செய்யும்படியாக ஆயுர்வேதத்திலும் கூறப்படுகிறது, அதன்படிக்கு மூலிகைகளே ஸேவிக்கும்பொழுது, வேதத்தில் சொல்லிய மேதா ஸூக்தத்தை ஜபித்தால் விசேஷ லாபம் சீக்கிரம் உண்டாகும்.

ஸுச்ருதர் எளிதில் தயாரிக்கக்கூடிய கிருதமுறைகளேப் படித்துள் ளார். அதில் ஒன்று —

(1) **பிராம்ஹீகிருதம்** - பிரும்மிவழுக்கையின் சுயச்சாறு 5 லிடர், பசுவின் நெய் 2½ கிலோ, வாயுவிடங்கம் 160 கிராம், வெண் வசம்பு 80 கிராம், சீந்தில் கொடி 80 கிராம், கடுக்காய் தான்றிக்காய் நெல்லிக் காய் (திரிபலா) மூன்றும் வகைக்கு 160 கிராம். இந்த கல்க சரக்குகளே அரைத்து, உருக்கிய நெய்யில் கலந்து, பிரும்மி பச்சிலே சாறு சேர்த்து முறைப்படி காய்ச்சி வடித்து வைத்துக்கொள்ளவும். இதை காயகல்ப்ப முறைப்படி பத்தியத்துடன் ஸேவித்தால் உத்தம பிரயோஜனம். காயகல்ப்ப பத்திய விதியில்லாமல், சாதாரணமாய் நித்தியமே சாப் பிடுவதிலும், ஸத்வகுணம் - புத்திமேதை வளரும். அனுபானம் பசு வின் பால் சாப்பிடவேண்டும்.

பிராம்ஹ ரஸாயனம், சியவனப்பிராசம் போன்ற முனிவர் ஸித்தர்கள் ஸேவித்து லோக க்ஷேமார்த்தம் கருணையினுல் சொல்லி

யுள்ள புத்திமேதையை வளர்க்கும் ரஸாயன முறைகள் பல ஆயுர் வேதத்தில் உபதேசிக்கப்பட்டுள்ளன. ஏக மூலிகை பிரயோகங்களும் பல கூறப்பட்டுள்ளன. அவைகளில் சுலபமாய் **சுயம் செய்யக் கூடிய சில முறைகளின்** சுருக்கம் :—

(2) **திரிபலா** – கடுக்காய் நெல்லிக்காய் தான்றிக்காய் மூன்றும் சம அளவாய் எடுத்து சூர்ணம் செய்துகொள்ளவும். சம அளவு குழைவு ஜினியுடன் அல்லது பசு நெய் தேன் இரண்டுடன் சாப்பிடவும். அதி மதுர சூர்ணம், மூங்கிலுப்பு சூர்ணம், அரிசித்திப்பிலி சூர்ணம், இந்துப்பு, வெண்வசம்பு சூர்ணம் இவ்வைந்து சரக்குகளுடன் ஏதாவது ஒன்றுடன் சேர்த்து அல்லது 2, 3, 4, 5 களில் சிலதுடன் சேர்த்து அல்லது ஐந்து சரக்குகளுடனும் சேர்த்து, திரிபலா சூர்ணம் சாப்பிடத் தக்கது. இது நல்ல ரஸாயனத்துடன் ஆயுள்மேதை புத்தி ஞாபக சக்திகளை வளர்க்கும். திரிபலாவை தங்கபஸ்மம் வெள்ளி பஸ்மங்களுடன் சேர்த்து சாப்பிடுவதும் உத்தமம். தங்கம் வெள்ளி அப்பிரகம் முத்து பிரவாளங்களுக்கு தனியாகவே புத்தி மேதையை வளர்க்கும் சக்தி உண்டு. திரிபலாவுடன் சேர்த்துச் சாப்பிட்டால் விசேஷ லாபம்.

(3) **வல்லாரை** – பச்சையாக எடுத்து. அரைத்து சாறு பிழிந்து பாலுடன் கலந்து சாப்பிடவும். பச்சை கிடைக்காதபோது, கிடைக்கும் நாளில் சேகரம் செய்து நிழலில் உலர்த்திவைத்துக்கொண்டு, உபயோகிக்கும் முன் சுத்த ஜலத்தில் ஊறவைத்து கல்க்க விழுதாய் அரைத்துப் பசுவின் பாலில் கலக்கி சாப்பிடவும். புத்திமேதை ஓங்குவதுடன், ரக்த சுத்தி ஏற்பட்டு தோல் வியாதிகள் போகும். பிரும்மி வழுக்கையையும் இவ்வாறு உபயோகிக்சலாம். பிரும்மி வல்லாரை இரண்டையும் சேர்த்தும் உபயோகிக்கலாம்.

(4) **அதிமதுர சூர்ணம்** – தனியே பசும்பாலுடன் கலந்து சாப்பிடவும்.

(5) **சங்கபுஷ்பி** – மேத்யா விசேஷேண ச சங்கபுஷ்பி என்று இந்த மூலிகை புத்திமேதையை வளர்ப்பதில் மிக சிரேஷ்டம் என்று சாஸ்திரக்காரர்கள் எல்லோராலும் புகழப்பட்டுள்ளது. இன்றைக்கும் அனுபவத்தில் இதன் உபயோகம் புத்தி வளர்ப்பில் மிக உபகாரமாயிருக்கிறது என்று வட இந்தியாவில் உள்ள வைத்தியர்கள் அநுபவத்தைச் சொல்லுகின்றனர்.

இது ஒரு குத்துச்செடி. ஹிமாலயத் தொடரில் தானுகவே முளைத்து வளருகின்றது. தமிழ்நாட்டில் எனக்குத் தெரிந்தவரையில் இது கிடைக்கவில்லை. தமிழ் தேச வைத்தியர்கள் சங்கபுஷ்பீ என்று காக்கரட்டான் கொடியை சொல்லுகின்றனர். இந்தக் கொடியின் புஷ்பம் சங்குக்கு ஓரளவில் சமான உருவத்தில் இருப்பதால் இதை

சங்கபுஷ்பீ என்று நினைக்கின்றனர். இது சரியல்ல. இதற்கு புத்தி மேதை வளர்க்கும் குணத்தைச் சொல்லவில்லை.

சங்கபுஷ்பீ செடியை புஷ்பித்திருக்கிற தருணத்தில் வேருடன் பிடுங்கி, பசும்பால் சேர்த்து விழுதாய் அரைத்து சாப்பிடவேண்டும். அநுபானம் பசும்பால்.

சங்கபுஷ்பீ சேர்த்து ஒரு கிருதம் உள்ளது. எளிதான நல்ல முறை. பசு நெய் 1 பங்கு, சங்கபுஷ்பீ ஸ்வரஸம் 3 பங்கு, பசுவின் பால் 3 பங்கு. (சங்கபுஷ்பீயின் ரஸம் கிடைக்காவிடில், உலர்ந்த செடியைக் கஷாயம் செய்து கனமான கஷாயம் சேர்க்கலாம்.) விளாமிச்ச வேர், கடுகுரோகிணீ, தண்ணீர்விட்டான்கிழங்கு, அதிமதுரம், சந்தனம், நன்னாரிவேர், வெண்வசம்பு, கடுக்காய், தான்றிக்காய், நெல்லிக்காய், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, மஞ்சள், மரமஞ்சள், பேய்புடல், இந்துப்பு, இந்த 17 சரக்குகளும் சேர்த்து மொத்தமாய் நெய்யின் 8ல் ஒருபங்கு (1/8). இது கல்க்க சரக்கு. நெய் முறைப்படி காய்ச்சி, சாப்பிடவும். தினசரி பச்சையாக சங்க்புஷ்பீ கிடைக்காத இடத்தில், அது கிடைக்கும் சமயத்தில் இந்த நெய் தயாரித்து சாப்பிடத்தக்கது. தனி சங்கபுஷ்பீயே மேதைக்கு வளம் தரும். தனி பசுநெய் மேதை வளர்ப்பது. இந்த முறைப்படி நெய் தயாரிப்பதில், மேதையை வளர்க்கும் வேறு சரக்குகளுடன் சேர்ப்பதில் இன்னம் அதிகம் குணம் தரும்.

(6) **ஹேம பஞ்சாரவிந்தகிருதம்** - தாமரையின் விதை, புஷ்பம், கொடி, இலை, புஷ்ப கேஸரம் ஐந்தும் கல்க்கமாய் அரைத்து, பால் சேர்த்துப் பசுநெய் தயாரிக்கவும். இதில் தங்கபஸ்மம் கலந்து சாப்பிடவும். இழந்துபோன புத்தியெல்லாம் திரும்பி வரும். பைத்தியம் கூடத் தெளியும்.

(7) **ஹேம சதுஷ்குவலயகிருதம்** - நீலோத்பலத்தின் தண்டு, கிழங்கு, இலை, புஷ்பகேஸரம் இவை நான்கும் சேர்த்து நெய்க்காய்ச்சி, அத்துடன் தங்கபஸ்பம் சேர்த்து உபயோகித்தால், மிருகங்களுக்குக் கூட புத்திமேதை உண்டாகும். மனிதர்களுக்குக் கேட்பானேன்? '' மேத்யம் கவாமபி கிமு மானுஷாணாம் '' என்று சாஸ்திரம்.

மனதின் ஸத்வகுணத்தின் முக்கிய அம்சம் **புத்திமேதை**. புத்தி மேதையை வளர்ப்பதாக சொல்லப்படும் மூலிகைகள், திரவியங்கள், செய்கைகள் யாவும் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கின்றன என்றே பொருள். மேதை ஸத்வத்தினால்தான் ஏற்படுகிறது.

மேற்கூறிய மருந்துகளும் ஸத்வமான புத்தியை வளர்க்கும். சிலாஜது, பல்லாதக கிருதம், நாரஸிம்ஹ கிருதம் போன்ற ஆயுர்வேத ரஸாயனங்களும் புத்தி ஸத்வத்தை வளர்ப்பதுடன், சரீர தாதுக்களுக்

கும் திருடத்தையும் ஆரோக்கியத்தையும் நன்கு வளர்ப்பவை. மனம் சரீரத்தின் ஒரு பிரதான அங்கம். சரீரம் திடமாயிருந்தால்தான் மனம் திடமாயிருக்கமுடியும் என்ற காரணத்திஞல் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும் வழிகளை, சரிர தாதுபுஷ்டி தரும் ஓஷதிகளுடன் சேர்த்து உபதேசிக்கின்றது. இவ்விதமே ஸாத்விகமான புத்தியில்லாமல், உடல் வலிவு மட்டும் இருந்தால், அதர்மமும் அனர்த்தங்களும் விளை யும். ஆகவே, சரீர தாதுபுஷ்டிக்காக சொல்லும் ரஸாயனங்களில், ஸாத்விக புத்தியை வளர்க்கும் திரவியங்களை சேர்த்தே சொல்லு வது ஆயுர்வேத சாஸ்திரத்தின் தனிச்சிறப்பு.

தர்ம சாஸ்திரத்தில் சொல்லியபடி "பிராம்ஹே முஹூர்த்தே புத்யேத" - உதயத்திற்கு நாலு நாழிகைக்குமுன் எழுந்திரு, "ந ஸுராம் பிபேத்" - கள் குடிக்காதே போன்ற செய், செய்யாதே என்ற ஆசாரங்கள் அனைத்தும் மனதின் ஸத்வகுணத்தையே அதிகம் செய்பவை. யோக சாஸ்திரம் உபதேசிக்கும் பிராணுயாமாதிகள் ஸத்வத்தை வளர்ப்பதற்கே ஏற்பட்டவை.

யோக-வேத-சாஸ்திரங்களில் ஸத்வகுணத்தை வளர்க்க சொல்லப் பட்ட நியம-ஜப-ஹோமாதிகளில் மந்திரங்களை மாத்திரம் சொல்லா மல் சீந்தில், அறுகு, புரசு, அரசு, கருங்காலி, நாயுருவி முதலிய ஆயுர் வேதம் கூறும் மூலிகைகளையும், நெய் தேன், பால் முதலியதையும் சேர்த்து சொல்லப்பட்டுள்ளது. மந்திரங்களுடைய சக்தி மூலிகை–திரவியங்களுடைய சேர்க்கையால் அதிகமாகிறது என்ற காரணத் திஞல். இவ்விதமே ஆயுர்வேதம் ஸத்வகுணம் புத்திமேதைகளை வளர் க்கும் ரஸாயன ஔஷதங்களில் தர்ம சாஸ்திரம் சொல்லும் ஆசாரத் தையும் சேர்த்துள்ளது. **ஸத்யவாதிநம்** - இந்த அம்சத்தை **ஆசார ரஸாயனம்** என்று போற்றுகிருர் சரகர். மெய்யே பேசுகிறவன். **அக்ரோதம்** - சினமற்றவன். **நிவிருத்தம் மத்ய மைதுநாத்** - கள் மற்ற லாகிரி வஸ்துவை விலக்கினவன், பிரும்மசர்யம் வழுவாதவன். **அஹிம்ஸகம்** - அஹிம்ஸா விரதமுள்ளவன். **அநாயாஸம்** - தனது உடல், உள்ளத்தைத் துன்புறுத்திக்கொள்ளாதவன். **பிரசாந்தம்** - பூர்ண சாந்தியுள்ளவன். **பிரியவாதிநம்** - அன்புடன் பேசுபவன். **ஜபசௌசபரம்** - ஜபத்திலும், அழுக்கை அகற்றுவதிலும் ஸதா ஈடு படுபவன். **தீரம்** - தைர்யசாலி. **தாநநித்யம்** - நித்யம் தானம் செய்பவன். **காருண்யவேதிநம்** - ஸகலப் பிராணிகளையும் கருணை யுடன் பார்ப்பவன். **தபஸ்விநம்** - தவம் புரிகிறவன். **தேவ-கோ-பிராம்ஹணுசார்ய-குரு-விருத்தார்ச்சநே-ரதம்** - தெய்வம், பசு மாடு, வேதியர், வித்தை கற்பித்தவர், உபதேசித்தவர், முதிர்ந்தோர் இவர்களை முறைப்படி வழிபடுபவன். **ஆந்ருசம்ஸ்யபரம்** - எப் பொழுதும் கள்ளம், கபடம், பொல்லாங்கற்றவன். **ஸமஜாகரண ஸ்வப்னம்** - பகல் ராத்திரிக்கு விதிப்படிக்கு விழிப்பும் தூக்கமும்

உள்ளவன். நித்யம் க்ஷீரகிருதாசினம் – என்றும் இருவேளையும் பால் நெய் சேர்த்தே உண்ணுபவன். தேசகால பிரமாணஜ்ஞம்–அந்தந்த காலம் தேசத்தின் இயல்பை அறிந்து தகுந்தபடி நடப்பவன். யுக்திஜ்ஞம் - ஊஹமுள்ளவன். அநஹங்கிருதம் - கர்வம் அகந்தையில்லாதவன். சஸ்தாசாரம் - நல்லொழுக்கமுடையவன். அஸங்கீர்ணம் - துஷ்டர்களுடன், போக்கிரிகளுடன் சேராதவன். அத்யாத்ம பிரவணேந்திரியம் - இந்திரியங்களை அடக்கி ஆத்ம விசார சீலன். உபாஸிதாரம் விருத்தாநாம் ஆஸ்திகாநாம் ஜிதாத்மநாம் – முதியவர்கள்- ஆஸ்திகர்கள் - இந்திரியங்களையும் மனதையும் வென்று தன்னடக்கமுள்ளவர்களை பக்தியுடன் வழிபடுபவன். தர்மசாஸ்திரபரம் - தர்ம சாஸ்திரப்படி அநுஷ்டிப்பவன். வித்யாந் நரம் மேத்ய ரஸாயனம் - இப்படிப்பட்ட புருஷன் ஸத்வம் தரும் புத்தி மேதைகளை வளர்க்கும் ரஸாயனத்தை ஸேவிப்பவன் ஆவான். மேலும்,

“ குணைரேதை: ஸமுதித: பிரயுங்தே யோ ரஸாயனம்,
ரஸாயனகுணாந் ஸர்வாந் யதோக்தாந் ஸ ஸமச்நுதே ”

காயகல்ப்ப பத்திய முறைப்படியோ, ஸாதாரணமாகவோ ஸத்வத்தை வளர்க்கும் நோக்கத்துடன் மூலிகைகள் பஸ்மகிருத மருந்துகளை ஸேவிக்கும்பொழுதும், மேற்கூறிய ஆசார ரஸாயனத்தையும் சேர்த்து சிரத்தையுடன் வழுவாமல் அநுஷ்டித்தால்தான் ரஸாயனத்திற்கு பல சுருதியில் சொல்லப்பட்டுள்ள பயன்களை முற்றிலும் அடைவான்.

மனதின் ரஜோ குணத்தை வளர்க்கும் மூலிகைகளில் பூண்டு மிகவும் உத்தமமானது. உடலுக்கும் வாத கப சம்பந்தமான அநேக நோய்களைப் போக்கி, தாச்டீகத்தை நன்கு தருவதுடன் மனதின் ரஜோகுணத்தின் தன்மைகளை விசேஷமாய் விருத்தியாக்கும். பூண்டு ஒரு உக்கிர வீர்யமுள்ள மூலிகை. காயகல்ப்ப முறைப்படி இதை உபயோகிப்பதில் சிரமம் அதிகம். பத்தியம் தவறினால் உபத்திரவமதிகம் உண்டுபண்ணும். காயகல்ப்ப முறையின்றி சாதாரணமாய் பூண்டை உபயோகிப்பினும் ரஜோகுணம் விருத்தியாகும். பூண்டு தோல்நீக்கி, நசுக்கிப் பாலில் வேகவைத்து, ஆஹார காலத்தில் ஆஹாரத்துடன் சாப்பிடலாம். நெய்யில் வதக்கி சாப்பிடலாம். கொஞ்ச அளவில் பச்சையாகவே பச்சைக் காய்கறிகளுடன் வேகவைத்து சாப்பிடலாம். தனிப் பூண்டை துவையலாய் அறைத்து நிறைய நெய் சேர்த்து நன்கு மத்தித்து, நெய் ஜாடியில் 10 நாட்கள் அப்படியே வைத்துவிடவும் பிறகு காலை மாலை அவரவர் குடலுக்கு ஏற்ற அளவில், சுமார் 5–10 கிராம் சாப்பிடவும். தொடர்ந்து சில நாட்கள் சாப்பிடலாம்.

அதிக பித்தப்பிரகிருதி யுள்ளவர்கள், ரக்தத்தில் கெடுதல் கொதிப்பு (B. P.) உள்ளவன் பூண்டு வெங்காயங்களைத் தொடவே

கூடாது. கெடுதல் விளையும். வெங்காயத்திற்கும் பூண்டின் குணங்களுண்டு கொஞ்சம் குறைவாக. தீக்ஷ்ணத் தன்மையும் குறைவுதான். பூண்டு, வெங்காயம், மாம்ஸம் மத்யவகைகள் ரஜோகுணத்தை மேலாக அவசியம் வேண்டியவரான படைவீரர்களுக்கும் அவர்போன்ற பணியுள்ளவர்கட்கும் மிகவும் உபகாரமானவை. ஸத்வ குணத்தை மேலாக இருக்கவேண்டிய படிப்பாளிகள், மாணவர்கள், ஆளுபவர்கள் மந்திரிகள், ஸேநாபதிகள் பூராவாக தவிர்க்கவேண்டியவை.

மனதின் தமோகுணத்தை வளர்க்கும் மூலிகை மருந்துகள் பிரத்யேகமாய் ஆயுர்வேதத்தில் கூறப்படவில்லை. தமோகுணத்தை குறைத்தல்தான் லக்ஷ்யம். ஆயுர்வேதத்திற்கு ஸத்வகுணத்தை வளர்க்கும் திரவியங்களையும் ஆசரணைகளையும் அநுஷ்டிக்காமல் அகற்றினுல் போதும். தமோகுணம் தானே ஓங்கும் ஸத்வம் - பிரகாசம் தெளிவு. தமஸ் - இருள் கலக்கம். பரஸ்பரம் எதிரானவை. பிரகாசம் தெளிவுகள் அகன்ற இடம்—இருள் கலக்கம் சூழ்ந்ததே.

கஞ்சா, அபின், குரோசாணி ஓமத்தின் இலை, தூக்கத்தை உண்டு பண்ணும் மருந்துகள் மாத்திரைகள், தனிப்பாக்கு, பகலில் மிதமிஞ்சிய உறக்கம், எருமை கழுதை ஆடுகளின் பால், புளித்த பழய சாதம் இவைகள் தமோகுணத்தை நேரிடையில் விருத்தி செய்யும்

ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்கள் மேலிட்ட மனிதர்களைப்பற்றி ஆயுர்வேதம் கூறும் தனிப்பட்ட அதிக லக்ஷணங்கள் குணங்கள் தொடரும்.



எண்ணெய்கள்

கடுகெண்ணெய்

கடுகு எண்ணெய் நிறைந்த விதை, கடுகிலிருந்து எண்ணெய் எடுக்கப்படுகிறது, உணவாகவும், அப்யங்கமாகவும் பலரால் உபயோகிக்கப்படுகின்றது என்ற விஷயமே வடநாட்டுப் பழக்கவழக்கங்களை, காதினுலும் கேட்டிராத தென்னுட்டினர் பலருக்குத் தெரியாது. இவ்விதமே வடநாட்டில் கிராமவாசிப் பாமரர்களுக்கு, எள்ளெண்ணெய் - (நல்லெண்ணெய்) இருப்பதே தெரியவில்லை. தென்னுட்டில் கடுகெண்ணெய் மேல்பூச்சு மருந்துக்குத் தவிர வேறு விதத்தில் ஆஹாராதிகளில் உபயோகிக்கப்படுகிறதில்லை. இவ்விதமே வடக்கில்-உத்திரப் பிரதேசம் ராஜஸ்தான், வங்காளம், ஹிமாசலம், பஞ்சாப், பாகிஸ்தான் முதலிய இடங்களில், நல்லெண்ணெய், ஆயுர்வேத வைத்தியர்களால் தயாரிக்கப்படும் மருந்து தைலங்களில் தவிர, வேறு விதத்தில்

தொடப்படுவதில்லை. ஆஹாரத்தில், தாளிதம், பொறியல், வறுவல், ஊறுகாய்கள் எல்லாவற்றிலுமே கடுகு எண்ணெய்தான் முற்றிலும் உபயோகிக்கப்படுகிறது. மஹராஷ்டிரம், மத்தியப்பிரதேசம், குஜ்ஜரம் தேசங்களில் கடுகெண்ணெய் அதிகம் எடுப்பதில்லை. நல்லெண்ணெய், தேங்காய் எண்ணெய்தான் உபயோகம்.

மிகவும் பழசான ஆயுர்வேத ஆராய்ச்சிப்படியும், புதிதான உணவுப்பொருள் ஆராய்ச்சிப்படியும் சொஸ்தர்களுடைய ஆஹாரத்திற்கும் மேல் அப்யங்கத்திற்கும் நல்லெண்ணெய்தான் எல்லாவற்றிலும் உத்தமம் என்று தீர்மானம்தான். ஆயினும் வடநாட்டில் பல பகுதிகளில் தொண்டுதொட்டு கடுகெண்ணெய் உபயோகம் ஏற்பட்டுள்ளது. இதற்கு நான் ஊஹிக்கும் காரணம் — மேற்படி பிரதேசங்களில் பனிகாலம் அதிகம். பனியின் கொடுமையும் அதிகம். தேகத்தை பனி தாக்காமல் உஷ்ணமாய் இருக்கச் செய்ய கனமான கம்பளி ஆடைகள் அனவரதம் அணியவேண்டியது அவசியம். கடுகெண்ணெய் அதிக உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. அதனால் பனி காலத்தில் கடுகெண்ணெய் பூச்சு தோலின் வெப்பத்தை நன்றாய் காப்பாற்றுகிறது. ஆதலால் இங்குள்ளவர்கள் கடுகெண்ணெயை மேல்பூச்சுடன் உள்ளுக்கும் சாப்பிடத் தொடங்கிவிட்டனர். இவர்கள் விசேஷமாய் கிராமவாசிகள். வெயில் காலங்களிலும் கனமான ஆடைகளையே உடுத்துகின்றனர். இதுபோல பனிகாலத்தில் மட்டுமல்ல, வெயில் காலத்திலும் கடுகெண்ணெயை விடுவதில்லை. ஆனால் இந்த தேசங்களுக்கு வந்துள்ள தென்னாட்டினர் பகுத்தறிவுடன் கடுகெண்ணெயை கொடும்பனி நாட்களில் மட்டும், கை, கால்களில் மட்டும் தேய்த்துக் கொள்ளுகின்றனர். தலைக்குத் தேய்க்கவும், உள்ளுக்கு சாப்பிடவும் கடுகெண்ணெய் தொடுவதில்லை. நல்லெண்ணெய் தேங்காய் எண்ணெய்களையே உபயோகிக்கின்றனர். இதுவே சரியானது.

கடுகு மிகச்சிறியதாயினும் அதன் வர்ணனை வளர்ந்துவிட்டது. கடுகு கடுமையான உஷ்ணவீர்யம் கொண்டது. கடுகைப் பச்சை ஜலத்தில் அரைத்து தோலில் தடவிவிட்டால், சில நிமிடங்களில் தோலில் கடும் எரிச்சல் உண்டாகும். உடனே அதை அகற்றாமல் விட்டால், அவ்விடத்தில் அக்கினி சுட்டதுபோல், மேல் தோல் வெந்து வழண்டு புண்ணாகிவிடும். அவ்வளவு உஷ்ணம் கொண்டுள்ள வித்தின் எண்ணெயும் உஷ்ணவீர்யம் அதிகமுள்ளதே. ஆனால் கடுகெண்ணெய் மேலில் தடவினால் கடுகுபோல் புண்ணாக்குவதில்லை. சுவையிலும்-பாகத்திலும் உறப்புதான். கடுகெண்ணெய் அருந்துவதாலும், பூசுவதாலும் ரக்தத்தையும், பித்த தாதுவையும் வேகமாய் கெடுக்கும். சிறுநீர் கழிப்பிலும் எரிச்சலை உண்டாக்கும். தீக்ஷ்ணமான குணத்தினால் அக்கினியை வளர்க்கும். கொழுப்பைக் குறைக்கும். கபத்தைக் கண்டிக்கும்.

குறிப்பு : மிகவும் அதிஉஷ்ணவீர்யமுள்ள கடுகெண்ணெயை அருந்துவதால் வடநாட்டினர் உடலில் விசேஷமான கெடுதிகள் ஏற்படாததிற்கு காரணம் – பரம்பரையாக நிரந்தரமான அப்பியாஸம்தான் பிரதானம். ஒருவன் எட்டிக்காய் போன்ற விஷ வஸ்துவையும் தொடர்ந்து அப்பியாஸமாகச் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், அவனை எட்டிக்காய் கொல்லாது. இரண்டாவது காரணம் – வடநாட்டினரின் தினசரி உணவில் நெய்யும், பழங்களும் தாராளமாய் சேருகின்றன. புளி–மிளகாய் காரங்கள் மிகமிகக் குறைவு இதனால் கடுகெண்ணெயின் உஷ்ணவீர்யம் ஓரளவு நன்றாய் சமனமாகிவிடும்.

கடவுள் கருணைப் படைப்பில், குணம் ஒன்றும் இல்லாத உபயோகமற்ற பண்டம் ஒன்றும் கிடையாதல்லவா ? கடுகெண்ணெயிலும் பல நல்ல உபயோக குணங்கள் இருக்கின்றன. உடலில் கொழுப்பு அதிகத்தினால் அதிகம் பெருமனுள்ளவர், ஒன்றிரண்டு தேக்கரண்டி அளவு கடுகெண்ணெயை காலை–மாலை வெறும் வயிற்றில் பருகினால் சில மாஸங்களில் உடல் கொழுப்புக் குறையும். உடல் நிறை குறையும். ரக்தநாளங்களில் கொழுப்புத் தடிப்பு நீங்கி சுத்தமாகும். குடலில் சேர்ந்துள்ள கொக்கிப்புழு, நாக்குப்பூச்சி முதலியவை 10-12 நாட்கள் உபயோகத்தினால் உதிர்ந்துவிடும். அர்சஸ் என்ற மூல முளைகளை வெளிப்பூச்சினால் நாளடைவில் போக்கும். வெளிப்புண்களில் - கவனக் குறைவினால் வந்துள்ள கிருமிகளைக் கொல்லும். மேலும் புழுக்காமல் காப்பாற்றும். கார்போக அரிசியை அரைத்து சேர்த்து கடுகெண்ணெயில் கலந்து மேலுக்குத் தடவிக்கொண்டிருந்தால், தோலில் வெண்மை குஷ்டம் மறையும். கூந்தலின் பேன் பொடுகுகளை மேல் பூச்சினால் போக்கும். எல்லாவித தோல் வியாதிகளிலும் எந்த நிலையிலும் கடுகெண்ணெய். தனியாகவும், மருந்து சரக்குகள் சேர்த்துத் தயாரித்துள்ளதும் உத்தமமான உபகாரம் தருவது. ரக்தவாதம், வாதரக்தம், ஆமவாதம், ஊருஸ்தம்பம் போன்ற தனி-வாத ரோகங்களிலும் வெளி உபயோகத்தினால் வலி உபத்திரவங்களை உடனேயே சமனம் செய்யும் கடுகெண்ணெய் சூடு செய்து காதில் சில துளிகள் ஊற்றினால் காதுவலி போகும். மூக்கில் நஸ்யம் செய்தால், பீனஸம், தலைவலி, நீரேற்றம், கபம் விலகும். மஹாருத்திரகுடூசீ தைலம் என்ற தைலம் கடுகெண்ணெயில்தான் தயாரிப்பது. இந்த தைலம் வாத நோய்களிலும், ரக்தம், தோல் சம்பந்தமான நோய்களிலும் சிறந்த உபயோகமுள்ளது.

வாதுமை எண்ணெய்

வாதுமை விதை மிகச்சிறந்த தாதுபுஷ்டியைத் தருவதுபோலவே வாதுமை எண்ணெயும் உள்ளுக்குச் சாப்பிடுவதால் தாது விருத்தி, வீர்ய விருத்தி, போகசக்தி கொடுப்பது. நல்ல சீதவீர்யம் குளுமை

தரும். பித்தவாயு தோஷங்களைக் கண்டிக்கும். கொஞ்சம் கபத்தை அதிகமாக்கும். மேலுக்குத் தடவுவதால் உடம்பில் எரிச்சல் உஷ்ணத்தை சமனம் செய்யும். நல்ல காந்தி மிருதுத்தன்மை உண்டாகும். சிரஸில் உண்டாகும் நோய்களைப் போக்கும். மலத்தை இறக்கி மிருதுவாய் பேதி ஆகச் செய்யும். நல்ல உயர்ந்த குணமுள்ளது. ஆனால் விலை வெகு உயர்ந்ததாயிருப்பதால் அதிகமாய் உபயோகிக்க சாத்தியமில்லை.

புந்நாக எண்ணெய்

புன்னை மரம் புண்யஸ்தல விருக்ஷமாய் கருதப்படுகிறது. ஸ்ரீரங்க க்ஷேத்திரத்தில், தன்வந்திரி பகவான் ஆலயத்திற்கு முன்புள்ள புஷ்கரிணிக்கரையில் உள்ளது. பலாமரத்தின் இலைபோல் இலை கொண்டது. புஷ்பம் வெண்மை, நறுமணம் கூடியது. இதன் விதை எண்ணெய் நிரம்பியது. எண்ணெயும் நல்ல வாசனை பொருந்தியது. கசப்பு சுவை. உள்ளுக்கு உபயோகத்தினால் வயிறுபூச்சிகளைக் கொன்று வெளிப்படுத்தும். தோல் வியாதிகளை முக்கியமாய் அரிப்பு, படை, தடிப்பு, சொரி, சிரங்குகளைக் குணப்படுத்தும் எரிச்சல் உடனே குறையும். தோலுக்கு மிக நல்லது. நெருப்பு சுட்ட விரணங்களை ஆற்றும். வேதனையை விலக்கும்.

சந்தன தைலம் அல்லது அத்தர்

தாவரவர்க்கத்தின் சில விதைகளில் எண்ணெய் நிரம்பியிருப்பது போல், சில மரங்களின் உள் வைரக்கட்டைகளில் எண்ணெய் இயற்கையில் அதிகம் இருக்கிறது. இவ்வகையில் சந்தனம், தேவதாரு, ஸரளதாரு, அகில், கர்பூர (யூகலிப்டஸ்) மரங்கள் முக்கியமானவை. இவைகளுக்குள் சந்தனம் அதிமுக்கியமானது. உள்ளுக்கும் அதிகம் உபயோகமுள்ளது.

சந்தன தைலம் நல்ல சீதவீர்யமுள்ளது. மேலுக்குத் தடவினாலும் குளிர்ச்சி தரும். உள்ளுக்கு சில துளிகள் அருந்தினாலும் நல்ல குளுமை தரும். லகு குணம் சீக்கிரம் குடலில் பரவும். மனதுக்கு அமைதி அளிக்கும். களைப்பு, சோர்வு, தண்ணீர் தாகங்களை அகற்றும். ரக்த-பித்த ரோகத்தை சமனம் செய்யும். வர்ந்தியை நிறுத்தும். மேலுக்குப் பூசுவதினால் சில விஷம், சொறி முதலிய தோல் வியாதிகளையும் போக்கும். விசேஷமாய் சிறுநீர்தாரைப்புண், வெள்ளைச்சீழ் மேகம், ஒட்டு மூத்திரம், மூத்திரம் வெளியாகாமல் உள்ள உபத்திரவங்களில் சிறந்த ஒளஷதம் சந்தன அத்தர்.

[வேப்பெண்ணெய் – அடுத்த இதழில்]



வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் (S. Ry.)

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

ஆடி

மலர் 12

★



★

1974

ஜுலை

இதழ் 7

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு.

தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

வாசகரின் கடிதங்களிலிருந்து

"ஆரோக்கியம் இதழ்களை விடாமலும் ஊக்கத்துடனும் வாசித்துக்கொண்டிருக்கிறேன். சென்ற சில இதழ்களில் மனத்தைப் பற்றிய விளக்கங்கள் வெளியாகின்றன. இவை ஆரோக்கிய வழியில் மட்டுமின்றி ஆன்மீக வழியிலும் பயன் படுபவை. உள்ளத்தில் **அவன்***பால் ஈடுபாடு ஏற்படுத்துபவை. மிகவும் ரஸமான விளக்கங்கள். முக்கியமாக சென்ற ஜூன் இதழ்'ல் மேதைபற்றிக் குறிப்பிட்டு அதை வளர்க்கும் வகையுடன் அந்த ஸாத்வீகச் சிறப்பு பெறுதவர்களிடம் இருக்கும் செல்வம் பயனற்றும் துரபயோகப்பட்டும் ஸமூகத்திற்கு அனர்த்தம் விளைவிக்கும் என்பதைத் தக்க சான்றுகளுடன் குறிப்பிட்டுள்ளது மிகச் சிறப்பானது. திரிபலே பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளது மிக எளியவர்கள்கூடக் கையாளக்கூடிய சிறந்த ரஸாயன முறை. மேலும் மேலும்* **ஆரோக்கியம்** *ஆரோக்கியத் துறையிலும் ஆன்மீகத் துறையிலும் நல்ல தொண்டாற்றும் என்று நம்புகிறேன்."*

— P. M. விச்வநாதன், சென்னை

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்



கலி 5076
ஆனந்த
ஆடி
மலர்-12

1974
ஜூலை
இதழ்-7

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

वाजश्च मे प्रसवश्च मे
प्रयतिश्च मे प्रसितिश्च मे
धीतिश्च मे क्रतुश्च मे कल्पताम् ।

இறைவ! எனக்கேற்ற உணவு நிறைய உண்டாகட்டும். உண்டாகியுள்ள உணவை நான் தேவைக்கேற்பப் பெறுவதற்கு அனுமதி எளிதில் எனக்குக் கிடைக்கட்டும். கிட்டும் உணவு சுத்தமானதாக இருக்கட்டும். அதைப் புசிக்க எனக்கு விருப்பமும் ஈடுபாடும் அமையட்டும். இந்த வாழ்வைப் பெற நான் நல்ல பணிகளிலேயே ஈடுபட்டிருப்பேனாக.

— சமகம்.

ஜங்கம - நெய்

"நெய்" என்ற சொல்லுக்கு, தமிழ் மொழியில், வடமொழியில் "ஸ்நேகம்" என்ற சொல்லுக்குப் போலவே, நட்பு—எண்ணெய்—வெண்ணெய்—மாமிசக் கொழுப்பு என்ற பொருள்களில் பிரயோகங்கள் இருக்கின்றன. Fats and Oils என்ற இங்கிலீஷ் சொற்களுக்கு பரியாயம் வடமொழியில் "ஸ்நேஹம்" என்று ஒரே சொல் இருப்பதுபோல தமிழிலும் "நெய்" என்ற ஒரே சொல், முழு அபிப்பிராயத்தையும் கொடுக்கக்கூடியது.

நெய்க்கு உத்பத்தி ஸ்தானங்கள்—தாவரம், ஜங்கமப் பிராணி, பூமி ஆகியவை.

பூமியிலிருந்து கிடைக்கும் எண்ணெய் Crude oil, Kerosene, Petrol ஆகியவை. கிரோஸினிலிருந்து Liquid Paraffin தயாரிக்கப் படுகிறது. இந்த எண்ணெய்கள் உணவு வர்க்கத்தில் சேர்க்கக்கூடியதல்ல. எரிபொருளாகவே உபயோகம். Liquid Paraffin மட்டும் பொதுவாய் சில மலச்சிக்கலைப் போக்கவும், மூல ரோகத்தில் (Piles) ஆஸன துவாரத்தில் வழவழப்பு உண்டாக்கவும் ஆலோபாதிக் வைத்திய முறையில் விசேஷமாய் பிரயோகிக்கப்படுகிறது. லிக்விட் பாராFபின் ஆயிலைத் தொடர்ந்து நீண்டகாலம் சாப்பிடுவது குடலுக்குக் கெடுதல், மூல முளைகளை கீழே இறங்கச்செய்து உபத்திரவம் தருகிறது என்றும் ஆலோபாதிக் வைத்தியம் எச்சரிக்கிறது.

தாவரத்திலிருந்து கிடைக்கும் நெய் — எள்ளு முதலிய விதைகளிலிருந்து அதிக அளவிலும், சந்தனம் தேவதாரு அகில் போன்ற சில விருக்ஷங்களின் வைரத்திலிருந்தும் யூகலிப்டஸ் மரத்தின் பட்டை இலையிலிருந்தும் சிறிது குறைந்த அளவிலும் கிடைக்கின்றது. ஆகார வர்க்கத்திலும் வெளி அப்யங்காதிகளிலும் ஔஷதாதிகளிலும் அதிக உபயோகமுள்ள நல்லெண்ணெய் முதலியவைகளின் குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

ஜங்கம பிராணிகளிடமிருந்து கிடைக்கும் நெய்கள் நாலுவிதம் — பாலிலிருந்து நெய், மாமிஸாதி தாதுக்களிலிருந்து மேதஸ், வஸா—மஜ்ஜா என்ற நெய்ப்பு மிகுந்த பதார்த்தங்கள் ஆவன. பிராணிகளிடமிருந்து உண்டாகும் இந்த நான்குவித நெய்களும் வெகுவாய் உணவாகவும், மருந்தாகவும் ஏராளவு உபயோகிக்கப்படுகிறது. இந்த நாலு நெய்களிலும், உணவு மருந்து எல்லாவிதத்திலும் சிறந்த குணம் கொண்டது **பாலின் நெய்தான்**. மேலும் இங்கு முக்கியமாய் கவனிக்கத்தக்கது—பாலின் நெய், பசு முதலிய பால் பிராணிகளை **வளர்ப்**

பதிலாக் கிடைக்கப்பெறுகிறோம். மற்ற மேதஸ்—வஸா—மஜ்ஜா நெய்கள் உயிர்ப் பிராணிகளை வதை செய்தே எடுக்கப்படுகின்றன. இவைகளை சாப்பிடுவதில் ஜீவஹிம்ஸை என்ற பாபம் தவிர்க்க முடியாதது.

(1) பால் நெய்யின் குணம் கூறப்பட்டுள்ளது.

(2) மேதஸ் — பிராணிகளின் சரீரத்தைப் போர்த்திக்கொண்டிருக்கும் தோலின் அடிபாகத்தில் சரீரம் எங்கிலும் லேசாய் பரவியுள்ளது சிறிது உரைந்த நெய்க்குச் சமானமாய் இருப்பது. தோலுக்கு நெய்ப்பு கொடுத்து வறண்டு காய்ந்து போகாமல் மேதஸ்தான் காப்பாற்றுகிறது சரீர இயற்கை வெப்பத்தினால் உருகி மயிர்க்கால்வழியே வியர்வையுடன் சிறிய அளவில் வெளிப்பட்டுக்கொண்டு தோலுக்கு வழவழப்பு தருகிறது. தோலினடியில் இருக்கிற மேதஸ்ஸை தனியாக எடுப்பது கடினம். தோலுக்கடியில் தவிர, மேதஸ் — வயிறில் குடல் ஆசயாதிகளை மூடிக்கொண்டிருக்கும் வபா என்ற கெட்டி ஜவ்வில் நிறைந்துள்ளது. வபா-ஜவ்வை அனலில் சிறிது வாட்டிப் பிழிந்தால் மேதஸ் நிரம்ப கிடைக்கும். மேலும் கண்டரா எனப்படும் குருத்து நுனிப்பக்கங்களின் உள் துவாரங்களிலும் மேதஸ் இருக்கிறது. இது அந்தந்த தாது பாகங்களை ஊட்டி வளர்க்கின்ற ஒரு உப தாது

(3) வஸா என்ற நெய், மாமிஸ தாதுவின் உள்ளும் புறமும் ஊடுறுவி இருப்பது. தோற்றத்தில் பால் நெய் போன்றதே. மாமிஸத்திலிருந்து வஸாவைப் பிரித்தெடுக்க, மாமிஸ கண்டங்களை ஜலத்தில் வேகவைத்தால் மேல்பாகத்தில் எண்ணெய்போல் மிதந்து வரும். நீராவியில் வேகவைத்துப் பிழிந்தும் மேதஸ்ஸை எடுக்கலாம். சரீரத்தின் தாதுக்களை முக்கியமாய் மாம்ஸ தாதுவை செழிப்புற ஊட்டிப் பெருக்கவைக்கும் உபதாதுக்கள் மேதஸ்ஸும் வஸாவும்தான்.

(4) மஜ்ஜா என்ற நெய் உடம்பின் எலும்புகள் அனைவற்றிலும் உள்குழாய்களில் நிறைந்து உள்ளது. நளகம் என்ற நீண்ட எலும்பு பாகங்களில் அதிகம் நிரம்பியுள்ளது. மஜ்ஜா முக்கியமாய் சரீரத்தைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்கும் எலும்பு தாதுவை செழிப்புற நேராக வளர்க்கும் பிரதானமான தாது. சுக்கில தாதுவையும் மஜ்ஜா பரம்பரையாக வளர்க்கிறது.

உணவில் மேதஸ்-வஸா-மஜ்ஜா மூன்றுமே தனியாக சாப்பிடப்படுவதில்லை. மாம்ஸத்துடன் சேர்ந்து முறைப்படி பக்குவம் செய்து சாப்பிடப்படுகின்றன. ஜீவ சரீரத்தில் மேதஸ்-வஸா-மஜ்ஜா நெய்கள் தாதுக்களை புஷ்டிசெய்து எவ்வாறு வளர்க்கின்றனவோ, அதுபோல, அதைவிட சீக்கிரமாகவே, இவைகளை புசிப்பவருக்கு உடல் பருமனைக் கொடுத்து உறுதி பலம் தருகின்றன. சுக்லத்தை வளர்த்து போக சக்தி கொடுக்கும்.

மூன்றுமே குரு குணங்கள் உடையவை. எளிதில் ஜீர்ணமாகிற தில்லே. பால் நெய் – எண்ணெய் – மேதஸ் – வஸா – மஜ்ஜா — நெய் வகைகளில் முதலாவதிலிருந்து அடுத்தது அடுத்ததில், குருகுணமும் நெய்ப்பும் அதிக அதிக அளவுள்ளது. பொதுவாய் எல்லாம் சுவையில் இனிப்பு. எல்லாம் வாயுதோஷத்தைக் கண்டித்து, வரட்சியைப் போக்கும். மேலும் பிராணிகளுடைய சரீர சுபாவம், வாஸஸ்தலம் இரண்டையும் அனுஸரித்து நெய் குணங்கள் விசேஷமாகின்றன.

ஜலம் நிறைந்த பள்ளத்தாக்கான நாட்டுப்புறங்கள், குளுமையான பிரதேசங்களில் இருப்பவை, பன்றியினம் போன்ற பிராணிகளுடைய நெய் மேதஸ் – வஜா - மஜ்ஜாக்கள் அதிக இனிப்பும் குருகுணமும் உள்ளவை. ஆதலால், வாய்வைக்கண்டித்து உடலில் நன்ருய் பருமன் செய்யும். ஜலம் குளுமையில்லாத வரட்சி வெப்பம் அதிகமுள்ள பிர தேசத்திய மிருகங்கள், மான், குதிரை முதலிய ஒரு குளம்பின மிருகங் கள், எப்பொழுதும் ஓடி ஆடி சஞ்சரித்துக்கொண்டிருக்கும் பிராணி கள், புலி சிங்கம் போல் மாம்ஸ பக்ஷிணீ மிருகங்கள், இவைகளுடைய நெய்களில் குருகுணம் கொஞ்சம் குறைவு. இனிப்புடன் துவர்ப்பும் கூடியது. ரக்த-பித்தக் கொதிப்பைக் குறைத்து குளுமை செய்யும். புரு, மயில், கோழி முதலிய பக்ஷியினங்களின் நெய்கள் லகு குணங்கள். வாயுவுடன் கபத்தை விசேஷமாய் குறைக்கும். பக்ஷிகளின் முட்டை களில் இருக்கும் நெய்யும் மேதஸ வஸா மஜ்ஜாவின் குணங்கள் கொண் டது. லகு குணமுள்ளதே.

குறிப்பு – ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றுவதற்கு ஸ்நேஹம் எவ் வளவு உணவில் சேர்க்கவேண்டியது அவசியமோ, அது — நெய் எண் ணெய்களை சேர்ப்பதிலேயே பூர்த்தியாகலாம். ஜீவஹிம்ஸை பாப மும் இல்லே. என்ருலும் சரீர தாதுக்களை வேகமாய் நிரந்தரமாய் க்ஷிணிக்கச் செய்யும் ராஜயக்ஷ்மா, வாதத்திஞல் உண்டாகும் மது- மேஹம் போன்ற கொடுமையான வியாதிகளில் நெய் எண்ணெய் மட் டும் உண்டால் தாதுவின் க்ஷயத்தை நிறுத்தி, வளர்க்கப் போதுமான தல்ல. மேதஸ் வஸா மஜ்ஜா சேர்ப்பது அவசியமாகவே இருக்கிறது. ஆசை ருசிக்காக சாப்பிடாமல், சரீரத்தைக் காப்பாற்றுவதற்காக மாமிஸம் தேவையான அளவில் அருந்துவது அவ்வளவு பாபமாகாது.

மேலும், வைராக்கியம் ஞானம் அடைய அபேக்ஷித்து, ஸத்வ குணத்தையே வளர்த்து, ரஜஸ் தமஸ் குணங்களை குறைத்துக்கொள்ள விரும்புவர் மாமிசம் உணவில் ஒதுக்கலாம். ஒதுக்கவேண்டியதே. ஆனுல் உலக வியாபாரம் ரஜோகுணம் மேலிட்டவரும் உலகில் இல்லாமல் ஒன்றும் ஒருக்ஷணமும் நடக்கவே முடியாது. ரஜோகுணத்தைக் குறையாமல் ஈடுபடுத்த மாமிச உணவு மிதமாய் உண்ணுவது அந்தப் பழக்கமுள்ளவருக்கு அவசியமாகிறது.

★

மனமும் அதன் குணங்களும் - (7)

மனதிற்கும் சரீரத்தின் சகல அவயவங்களுக்கும் செய்கைகளில் மிகவும் நெருங்கிய சம்பந்தம், எப்பொழுதும் சரீரத்தின் ஆரோக்கிய நிலையிலும், நோய் நிலையிலும் நிச்சயமாய் இருப்பதால், சரீரத்தை நோய்கள் பீடிக்காமல் காப்பாற்றுவதற்கும், சரீரத்தில் வந்துள்ள வியாதிகளைப் போக்குவதற்குச் சிகித்ஸை செய்வதற்கும், சரீரத்தின் நிலையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டியதன் அத்யாவசியம்போலவே, ஒவ்வொரு வியாதியஸ்தனுடைய மனோநிலை இயல்புகளையும் வைத்தியன் அவசியம் அறிந்து சிகித்ஸை செய்யவேண்டும். வியாதியின் சிகித்ஸைக்கு மட்டுமல்ல, வியாதி வராமல் சரீரத்தை ஆரோக்கியமாய் காப்பாற்றுவதற்கும், பிரத்யேக மனிதரின் மனதின் சுபாவத்தை தெரிந்து செய்யவேண்டியுள்ளது.

இதற்காக ஆயுர்வேதம் மனதின் சுபாவங்கள் பேதங்களை விவரமாய் உபதேசிக்கின்றது. மனிதரில் அவரவரின் ஆசரணைசள் நடத்தைகள் முதலியவைகளினால் பொதுவாக அந்தந்த மனிதரின் மனதின் சுபாவம் இப்படிப்பட்டது என்று சுலபமாய் அறியும் உபாயங்களைக் காட்டியுள்ளது.

ஒவ்வொரு மனிதருடையவும் மனதின் இயல்புகளைத் தெரிந்து கொள்வது, சிகித்ஸை செய்யும் வைத்தியனுக்கு மட்டும் அவசியம் என்பதில்லை. உலகில் சிறுவர் கல்வி முதல் எந்தவிதமான லௌகிக கார்யத்திற்கும், மனப்பான்மையை பிரத்யேகம் தெரிந்துகொள்ளுவது மிக உபகாரம். அவசியம் கூட. ஆதலால் வைத்தியரல்லாத எல்லா பொதுமக்களுக்கும் உபகாரம் இந்த விஷயம்.

ஸகல மனப்பான்மைகளையும் மனதின் ஸத்வம் - ரஜஸ் - தமஸ் ஆகிய மூன்று குணங்களும் சேர்ந்தே செய்கின்றன. இந்த குணங்களின் சேர்க்கையில் அநேகவித பேதங்களும் அளவும் அதிகமாயும்

ஸம்பந்தமானவைகளில் வெகு உபயோகம். கசப்புள்ளதானாலும், குணத்தில் கசப்பைப் போக்கவல்லது.

எண்ணெய் வகையில் பல பொதுவாக ஆரோக்கியப்பாதுகாப்பில் அப்யங்கமாய் மேலுக்கும் ஆஹாரமாய் உள்ளுக்கும், நித்தியமாய் நாட்டில் உபயோகமாகிக்கொண்டிருக்கிறது. அவசியமாய் தெரிய வேண்டியவையான, எண்ணெய் குணங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. மற்ற எண்ணெய்கள் விசேஷமாய் வியாதிகளில் சிகித்ஸையில் மட்டும்தான் உபயோகம். 

அல்பமாயும் இருககின்றன. ஸத்வ குணம் மேலாக உள்ளவர் ஸாத்விகர்கள், ரஜோகுணம் அதிகமானவர் ராஜஸர்கள், தமோ குணம் நிறைந்தவர்கள் தாமஸர்கள் என்று எடுத்துக்கொள்ளப்படினும், இவர்களில் இருக்கும் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் ஒவ்வொரு குணத்தின் அதிக அளவிலும், மேல் மேல் தரங்களிலும் வெகு ஸூக்ஷ்மமாய் கணக்கற்ற பிரிவுகள் இருப்பினும், ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் ஸாத்வீக மனிதர்களில் ஏழுவித பிரிவுகள், ராஜஸ மனிதர்களில் ஆறு பிரிவுகள், தாமஸ மனிதர்களில் மூன்றுவித பிரிவுகள் எனப் பிரித்து, பொதுமக்கள் எளிதில் அறிந்து கொள்ளும்படியாக அவர்களுடைய லக்ஷணங்களை கூறுகின்றனர்.

ஸத்வ குணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) புஷ்பங்கள் ஸுகந்தமான அத்தர் ஜவ்வாது பச்சைக்கற்பூரம் முதலிய பரிமள திரவியங்களை தயாரிப்பதில், லேபனத்தில் பிரியம், ஸங்கீதம் பரதநாட்டியம் வாத்திய கலைகளை அநுபவிப்பதில் ஆவல், பலவித விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவதிலும் பார்ப்பதிலும் உத்ஸாஹம், மகளிருடன் சுத்த ஹிருதயத்துடன் கூடிப் பேசி விளையாடுவதில் சந்தோஷம், புராணங்கள் இதிஹாஸங்கள் வேடிக்கை கதைகளில் ஸாமர்த்தியமும் ஈடுபாடும் உள்ளவர் — கந்தர்வ கணங்கள்போல் மனஸ் ஸந்தோஷமுள்ள ஸாத்வீகர்கள்.

(2) பிறர் தூஷணை செய்தாலும், சினங்கொண்டாலும், தவறுதல்கள் அபகாரங்கள் செய்தாலும் பொறுத்துக்கொள்ளும் மனப்பான்மை, எதிலும் சுத்தமாய் நடுநிலைமையுடன் இருத்தல், பெரிய பொதுக்கார்யங்களை நிர்வஹித்து நடத்தும் சக்தி, மோக்ஷம் தவிர தர்மம்-அர்த்தம் காமங்களை விதிப்படி விசேஷமாய் ஆசரிப்பவர், இடம் காலம் அறிந்து கோபம் சாந்தம் குணங்களை நன்முய் காட்டுபவர், குபேரன்போல் பரிவாரங்கள் பொருள் வரவு சேமிப்பு நிறைவால் இன்பமுள்ள ஸாத்வீகர்கள் இவர் ஒரு சாரார்.

(3) சௌர்யம், தைரியம், உள்ளும் புறமும் சுத்தம், அசுத்தத்தில் வெறுப்பு, வேள்வி அநுஷ்டானம், நேர்மை கார்யங்கள் செய்தல், வசமான மனதுடன் கோபம் கொள்ளவேண்டிய இடத்தில் கோபம் கொள்ளுதல், இரக்கம் அநுக்கிரஹம் கொள்ளவேண்டிய இடத்தில் அவ்விதம் செய்தல், ஒரளவு பூனையின் போன்ற கண்ணிறமுள்ளவர், செம்பட்டையான மயிர் உள்ளவர். அடிக்கடி நீராடுவதில் பிரியம், குளுமையான நீர்வளம் நிறைந்த இடத்தில் இருக்க விருப்பம் உள்ளவராக இருப்பவர். ஜலத்துக்குத் தேவதையான வருணன் இனத்தைச் சார்ந்த ஸாத்வீகர்கள்.

(4) மனதிலும் சரீரத்திலும் சுற்றிலும் மிக சுத்தம். சிறந்த ஞாபக சக்தியுடன் மறதியின்றி உரிய காலங்களில் எதையும் சிறிதும்

வழுவாது செய்தல். நிர்ப்பயமாய் பூர்ண தைரியத்துடன் உறுதியாய் எந்த பெரிய பணியையும் நிறைவேற்றும் ஆற்றல், தகாத விருப்பம், வெறுப்பு, இறுமாப்பு, மதிமயக்கம், தவறுதல், பொறாமை எதுவுமின்றி இருக்கும் சுபாவம், காலம் தவறாமல் விதிகளை அநுஷ்டித்தல், நிஷித்தங்களைச் செய்யாமல் ஒதுக்குதல், தன் கடமை தர்மங்களைச் செய்வதில் பிறரால் எதிர்த்து தடைசெய்ய முடியாத திருடமான சக்தி பெற்று, தர்மராஜன்போல் தைர்யமாய் விளங்குவர் சில ஸாத்வீகர்கள்

(5) பொதுவாக எல்லாவிதமான ஐசுவர்யமும், வேலையாட்களும் நிறைந்தவர், நம்பிக்கைக்கு முற்றிலும் தகுதியுள்ளவர். எப்பொழுதும் தர்மம் நீதி சாஸ்திரப்படியே நடப்பவர். சௌர்யம் வீர்யம் தேஜஸ் உடையவர், பிற்காலத்தில் நிகழக்கூடியவைகளையும் முன்கூட்டியே நன்கு ஆலோசனை செய்து தக்கபடி செய்பவர். வேள்விகள் தர்மங்கள் முறைப்படி அநுஷ்டிப்பவர். பொருள்களை நல்ல வழியிலேயே சேர்ப்பதிலும் முயற்சி உடையவர். நற்கார்யங்களிலேயே நேர்மையாக ஈடுபட்டுக்கொண்டு, தேவர்களிடையே இந்திரன்போல் மனிதரிடையில் மகத்துவம் பெற்று இருப்பார் ஒருவகை ஸாத்வீகர்கள்,

(6) வேதம் ஓதுதல், ஏதாவது வித்யாப்பியாஸத்திலேயே ஈடுபட்டுக்கொண்டிருத்தல், பரலோகத்தில் இன்பம் தரும் வேள்வி-ஜபம் விருதம் முதலியதை அநுஷ்டித்தல், பிரும்ஹசர்யம் விதி வழுவாது காத்தல், விருந்தாளிகள் அதிதிகளுக்கு உபசரித்தல், விஞ்ஞானங்கள் வித்யைகளைக் கற்பிப்பதிலும் உபந்யாஸம் செய்வதிலும் திறமை, கற்றதை மறக்காமல் உடனே எடுத்துக்கூறும் பிரதிபை ஞாபக சக்தி, அகங்காரம், டம்பம், விருப்பு, வெறுப்பு, கோபம், பொறாமை, கலக்கம், கருமித்தனம் முதலிய ஒரு துர்குணமும் இன்றி, பூர்ண மனஸ் சாந்தியுடன் கிடைத்ததைக் கொண்டு சந்தோஷமாய் ரிஷிபோல் விளங்குவது ஸாத்வீகத்தின் நிறைவு.

(7) உள்ளும் புறமும் எப்பொழுதும் சுத்தம், ஸத்தியமே பேசுதல், தன்னிடம் இருக்கும் பொருள்களையும் உபகரணங்களையும் மற்றவர்க்கும் பிரித்து வழங்குதல், செய்யவேண்டிய கார்யங்களை காலத்தில் திறம்பட செய்தல், வித்யை விஞ்ஞானங்களைக் கற்று, விரும்புவர்கட்குப் பிரியத்துடன், பயன் எதிர்பாராமலேயே கற்பித்தல், காமம்—குரோதம்—லோபம்-குழப்பம்-டம்பம் - அஸூயை அற்று சத்துரு-மித்திரன், உபகாரி-அபகாரி, ஸமஸ்தமான பிராணிகளிடமும் ஒரேவித மனோபாவமும், இன்பம் துன்பம் இரண்டிலும் வித்யாசமில்லாத ஒரே நடுநிலை—பிரும்ம ஞானிக்கு இருப்பதுபோல் இருத்தல்—மிக உத்தம ஸாத்வீகர்களின் லக்ஷணம்.

குறிப்பு—மேலே விளக்கிய ஏழுவிதப் பிரிவினரும் ஸாத்வீகர்களே. ஆனால் ஏழுவிதப் பிரிவுகளில் வரிசையாக முதலாவதிலிருந்து அடுத்த

அடுத்த பிரிவுகளில் ஸத்வகுணம் அதிக அளவு உள்ளது என்பது தெளிவு.

ரஜோகுணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) பிடிவாதம், சண்டித்தனம், அஸூயை, கோபம், தயா-தாக்ஷிண்யமின்மை, தற்புகழ்ச்சி, மறைமுகமான நடத்தை, சுயநலம், செல்வப் பெருக்கு, அசுரன் போல அதிகுரூரத்தனம்.

(2) மன்னிக்கும் மனப்பான்மையே இல்லாமல், தொடர்ந்து எப்பொழுதும் வைரம், கோபம், கொடுமை, பிடிவாதம், பிறருக்குத் தீங்கு செய்ய, அடித்து அழிக்க எப்பொழுதும் சந்தர்ப்பம் தேடிக்கொண்டிருத்தல், பிறருடன் சேர்ந்து சாப்பிடாமல், தன் வயிறுக்கே அதிக அளவு அருந்துவதில் ஆவல். அதிக உறக்கம் அல்லது அதிக ஆயாசம் கொள்ளல், பிறர் வளர்ச்சியைப் பொறுக்காமை, ராக்ஷசன்போல் கிஞ்சித்தும் தர்ம சிந்தனையே இல்லாமல், அதிகமாய் மாமிசம் முட்டை போன்ற ஊனைப் பெருக்கும் உணவு கொள்ளலில் பிரியம்.

(3) நிரம்ப சாப்பிடுதல், அதிக சோம்பல், ஸ்திரீகளுடன் கூட இருப்பிலும், புணர்ச்சியிலும் அதிக காமம், அசுத்தங்களில் விருப்பம், சுத்தங்களில் வெறுப்பு, சில சந்தர்ப்பத்தில் பயங்கொள்ளித்தனம், சில சமயம் சீறிப் பயமுறுத்தல், பிசாசுபோல் லஜ்ஜையின்றி, நேர்மையில்லாத ஏளனம் செய்யத்தக்க உணவும் நடத்தையும் உள்ளது.

(4) கோபம் மேலிட்ட தருணத்தில் நல்ல சூரத்தனம் இருக்கும். கோபம் மறைந்தால் பயம் அதிகமிருக்கும். கோபத்திலும் பயத்திலும் மாயாவித்தனம், கள்ளத்தனம், ஆயாசம், உணவிலும் விளையாட்டிலும் சதா ஈடுபடுதல், ஸர்ப்பம் போல் மறைந்து வளைந்து வெளிப்படுதல்.

(5) அதிக சோம்பல், மனதில் தன்னைத்தானே துன்புறுத்திக் கொள்ளல், பொறாமை, பங்குதாரருக்கு பங்கிட்டுக்கொடுக்க மனமில்லாமை, லோபித்தனம், சஞ்சலபுத்தி, ஆஹாரத்திலேயே சிந்தை, பிறரைத் துன்புறுத்துவதில் மகிழ்ச்சி—பூதபிரேதம் போன்ற விகாரமான நடத்தைகள் கூடியது.

(6) கோழி சேவல் போல் எப்பொழுதும் இரைதேடி யலைதல், காம போகத்தில் அதிகப் பற்று, சஞ்சலமான பொறுப்பற்ற சாந்தமில்லாத நடத்தை, பொருள் சேமிப்பில் தெரியாமை.

குறிப்பு – மேற்கூறிய ஆறுவிதப் பிரிவுகளும் ரஜோகுணம் மேலிட்ட ராஜஸ மனிதரின் லக்ஷணங்கள். இவைகளிலும் முதலாவதைப் பார்க்கில் அடுத்த பிரிவுகளில் மேல் மேல் ரஜோ குணத்தின் அதிகத்தைக் காணலாம்.

தமோகுணம் மேலிட்டவரின் பிரிவுகள்

(1) மிருகம்போல் புத்தி மந்தம், அதிக உறக்கம், உறக்கத்திலும் புணர்ச்சியில் பிரவிருத்தி போன்ற வெறுக்கத்தகுந்த நடத்தை, உணவு, பிறரை உதறி ஒதுக்கித்தள்ளும் இயல்பு

(2) பயம், கோழைத்தனம், அறிவின்மை, புணர்ச்சியிலும் உணவிலும் அதிக ஆவல், மீன் இனங்கள் போல ஜலத்திலேயே மூழ்கிக் கொண்டிருப்பதில் பிரியம், அசைந்து அலைந்துகொண்டே இருந்தல், மேலும் மீன்வர்க்கம் போலவே தன்னினத்தினரையே பரஸ்பரம் அடித்துக்கொண்டிருக்கும் சுபாவம் தாமஸம்.

(3) மஹா சோம்பேறித்தனம், தர்மம் அர்த்தம் மட்டுமல்ல, காம இன்பம் அநுபவிக்கக்கூட பிரவிருத்தி துளியும் இன்றி, கேவலம் தாவரம்போல் ஒரு அறிவும் இன்றி அசைவற்று கிடைத்த உணவை மட்டும் நன்றாய் சாப்பிட்டுக்கொண்டிருத்தல்.

குறிப்பு – மேலே சொல்லப்பட்ட மூன்றும் தமோகுணம் மேலிட்டவரின் லக்ஷணங்கள். இவைகளிலும் முதலாவதைப் பார்க்கிலும் இரண்டாவது பிரிவில், அதைவிட மூன்றாவதில் தமோ குணம் அதிக பலம் வாய்ந்தது.

மனதின் ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் குணங்களின் சேர்க்கையின் வித்யாசங்களினால் மானிடரின் சுபாவங்கள் கணக்கிட முடியாதவையே. ஆயினும், ஸாத்வீகர்களா, ராஜஸர்களா, தாமஸர்களா, ஸத்வம் ரஜஸ் தமஸ் எத்தனை அதிகம் அல்லது குறைவு என்று ஓரளவிற்கு நன்றாய் தெரிந்துகொள்ளுவதற்கு மேற்கூறிய லக்ஷணங்கள் நன்றாய் உதவச் செய்யும். இந்த லக்ஷணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுவதனால் ஏற்படும் பயன்களாவன :–

அந்தந்த மனிதரின் மனதின் இயல்புகளை அறிந்து, உலக நடவடிக்கைகளில் அவருடன் பழகவேண்டிய மாதிரிகளை நிச்சயித்து அதற்குத் தகுந்தவாறு நடந்தால்தான் காரியம் ஸித்தியாகும். மனோவியாதிகள் மட்டுமல்ல சரீரத்தில் ஏற்பட்டுள்ள வியாதிகளை சிகித்ஸை செய்யவும், சரீரத்தில் வியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும் மனதின் ஸத்வ-ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களில் எதைச் சார்ந்தவர்களோ அதற்கு ஏற்றபடி செய்வதுதான் சரியான பயன் தரும். மேலும், ஸத்வ–ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களில் தமஸ்ஸை மிகவும் குறைக்கவும், ரஜஸ்ஸை கெடுதிசெய்யும் அளவிற்கு ஏறவிடாமல், ஸத்வத்தின் காரியங்கள் நிறைவேறும் அளவில் மட்டும் வைத்துக்கொள்ளுவதற்கும், ஸத்வம் சிறிதும் குறையாமல் மேல் மேல் வளரவும் விவேகமுள்ள மனிதன் எப்பொழுதும் பிரயத்தனம் செய்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். இதற்கும் இவனிடத்தில் இந்தக் குணம் இந்த அளவில் இருக்கிறது என்று தெரிந்து கொண்டால்தான் சாத்தியம்.

மனதின் இந்த குணங்கள் ஜன்ம ஜன்மாந்தரமாய் தொடர்ந்து வருவன. சுபாவத்தின் மகத்துவத்திஞல் இவை மஹா குணங்கள் மஹா பிரகிருதிகள் என்று பெயர்பெற்றவை. இவைகளை நமது விருப்பப்படி குறைக்கவும் அதிகமாக்கவும் சாத்தியமாகுமா? என்று சிறிதும் சிந்திக்கவேண்டாம்.

"பலீ புருஷகாரோ ஹி தைவமப்யதிவர்த்ததே"

"बली पुरुषकारो हि दैवमप्यतिवर्त्तते"

மனிதன் சரியானபடி தீவ்ர முயற்சி செய்தால், முன்ஜன்மத்திய திவினையின் விதிகளிஞல் சம்பவிக்கும் இடையூறுகளையெல்லாம் வெல்ல முடியும் என்று கண்டுபிடித்து, தர்மாதி சாஸ்திரங்களில், ஸத்வத்தை வளர்க்கவும், தமஸ்ஸைக் குறைக்கவும் உபாயங்களை உபதேசித்துள்ளனர். ஆயுர்வேதம் ஆஹாரங்களிஞலும் ஔஷதங்களிஞலும் தினசர்யா எனப்படும் நித்தியம் அநுஷ்டிக்கவேண்டிய நடத்தைகளிஞலும் அநேகவித உபாயங்களைக் கூறியுள்ளது. அதன்படி செய்தால் விரும்பிய பலனைப் பெறமுடியும்.

மனதின் பிரகிருதி நிலை - (இயற்கை) குணங்கள் மூலம் விளக்கப்பட்டன. விகிருதி நிலை - மனதின் வியாதிகள் தொடரும்.



நல்லெண்ணெய் தள்ளுபடி

வைத்யர்கள் மருந்து கொடுக்கும்போது நல்லெண்ணெய்யையும் கடுகையும் நீக்கும்படி கூறுகின்றனர். நல்லெண்ணெய்க்குப் பதிலாக நெய் சேர்த்துக்கொள்ளச் சொல்லுகின்றனர். நல்லெண்ணெய் அதிகமாக தாளிதம் முதலியவைகளுக்குப் பயன்படுகின்றது. எண்ணெய்ப் பொருளே கூடாது என்று கூறுவதற்குப் பதிலாக அவ்விதம் கூறுகின்றனரா? அல்லது நல்லெண்ணெய்யில் ஏதேனும் விசேஷக் கெடுதல் உண்டா? நெய் எதனால் நல்லது?

பல நோய் நிலைகளில் ஜீர்ண உறுப்புகள் பலவீனப்பட்டிருந்தாலும், ஜீர்ண வேலை தடைப்பட்டிருந்தாலும், சரியே நடைபெறாதிருந்தாலும் எண்ணெய்ப்பொருள் அனைத்தையும் தவிர்க்கச் சொல்வது உண்டு. இத்தகைய நிலைகளில் கூட, தாவரக்கொழுப்பு வகைகளில் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்க்கும் பிராணிக் கொழுப்பு வகைகளில் நெய்க்கும் விலக்களிப்பதும் உண்டு இந்த எண்ணெய்ப் பொருள்கள் ஜீர்ணமாகும்போது உள்ளே ஏற்படக்கூடிய சில மாறுதல்களே இவைகளைக் குறிப்பிட்ட சில நோய் நிலைகளில் தடை செய்வதற்குக் காரணமாகின்றன. இவை ஜீர்ணமாகும்போது ஜீர்ண கோசத்தினுள் எத்தகைய மாறுதல்களை உண்டாக்குகின்றன என்பதையும் நல்லெண்ணெயில் அதிகமான கெடுதி என்ன என்பதையும் ஒரு வெளி உதாரணத்தைக்கொண்டு விளக்குவது எளிது. கொழுப்புப் பொருள்கள் தாதுபாகம் நடைபெறும் சமயத்தில் ஜடராக்னிக்கு விறகாகப் பயன்படுகின்றன என்று கூறுவர். விறகாகப் பயன்படும் பொருள் எவ்விதம் தன் பணியைப் புரிகின்றதென்பதையும் இவ்வுதாரணம் விளக்கும்.

ஓர் அறையில் மூன்று அகல் விளக்குகளை ஏற்றுங்கள். ஒன்றில் நெய்யையும் மற்றொன்றில் சிற்றாமணக்கெண்ணெய்யையும் மூன்றாவதில் நல்லெண்ணெய்யையும் விட்டு விளக்கேற்றுங்கள். நெய் விட்டு ஏற்றிய விளக்கு மணி போன்று புகையில்லாமல் புகை நாற்றமில்லாமல் எரியும். திரி சீக்கிரம் கருகாது. அதனால் அடிக்கடி சுடர் தட்ட வேண்டியிராது. பிரகாசமும் வெண்மையாக இருக்கும். அறையில் நெய்மணம் தெரியுமே தவிர சுட்ட நெய் மணம்—கருகிய நெய்த்திரி மணம் இருக்காது. அதேபோல சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டேற்றிய விளக்கும் வெண்மையான சுடருடன் பிரகாசமாக எரியும். திரி சீக்கிரம் கருகாது. அடிக்கடி சுடர் தட்டவேண்டியிராது. ஆனால் அதே நிலையிலுள்ள நல்லெண்ணெய் விளக்கில் மட்டும் பிரகாசம் செம்மை கலந்து நிற்கும். புகை நிறைய இருக்கும். திரி சீக்கிரம் கருகிவிடும். திரியை அடிக்கடி சுடர் தட்டித் தூண்டிவிடாமலிருந்

தால் விளக்கே அணைந்துவிடும். அறை முழுதும் கருகிய திரி மணமும் சுட்ட எண்ணெய் மணமும் பரவி நிற்கும். இந்நிலை சிற்றுமணக் கெண்ணெய் விளக்கிலோ, நெய் விளக்கிலோ ஏற்படுவதில்லை. அதனுல் தான் சிற்றுமணக்கெண்ணெயையே பெரும்பாலும் விளக்கிற்கான எண்ணெய்யாக நம் நாட்டினர் உபயோகித்து வந்தனர். அதனுல் விளக்கெண்ணெய் என்ற பெயர் அதற்கு அதிகமாக நிலைத்துவிட்டது. நெய்க்குச் சமமானது விளக்கெண்ணெய் என்று வழக்கும் ஏற்பட்டது. இதே குணமுள்ள மற்ருேர் எண்ணெய் இலுப்பெண்ணெயாகும். சுமார் 50 ஆண்டுகளுக்கு முன் வரை சில கிராமங்களில் இலுப்பெண் ணெயே அதிகமாக சமையலில் பயன்பட்டு வந்தது. கிராமங்களைச் சுற்றி இலுப்பைக்காடு இருக்கும். கிராம சுயதேவைப் பூர்த்தி அக் காலத்தில் பெரும்பாலும் அனுஷ்டானத்தில் இருந்து வந்தது. கிரா மங்களில் உப்பையும் மண்ணெண்ணெயையும் தவிர வேறு பொருளை விலை கொடுத்து வாங்காத நாட்களும் இருந்தன. நல்லெண்ணெய்க் கான எள்ளு எங்கும் விளைவதில்லை. அதனுல் இலுப்பெண்ணெயையே பெரும்பாலும் சமையலில் பயன்படுத்தி வந்தனர். விளக்குகளுக்கும் இலுப்பெண்ணெயே அதிகம் பயன்பட்டு வந்தது.

விளக்கு உதாரணத்தால் நாம் அறியக்கூடிய விஷயம் இதுதான். நெருப்பில் எரியும்போது நெய்யின் எல்லாப் பகுதிகளுமே எரிந்துவிடு கின்றன. எரிவதற்கு ஆதாரமான திரி அதிகம் கருகுவதில்லை, நல் லெண்ணெய்யில் சில பகுதி எரியாமல் புகையாக மாறுகின்றது. எரிவ தற்கு ஆதாரமான திரியும் அதிகமாகக் கருகுகிறது. எரியாமல் புகைந்து போகக்கூடிய எண்ணெய் பகுதி அறை முழுதும் சுட்ட எண் ணெய் மணத்தைப் பரப்புகிறது காற்றின் தூய்மையைக் கெடுக் கிறது. இதே விளக்கம் இரைப்பை – குடலினுள் நடக்கும் ஜீர்ண வேலையிலும் பொருந்தும். நல்லெண்ணெய்யில் முழுப் பகுதியும் உள்ளே பாகமடைவதில்லை. ஜீர்ண உறுப்புகள் கெட்டுள்ளபோது இந்நிலை மேலும் கெட்டுவிடுகின்றது. ஆகவே, ஜீர்ணமாகாத நல்லெண்ணெய்ப் பகுதியால் வயிற்றில் கெட்ட வாயு அழுத்தம் அதிக மாகியும் ஜீர்ணமாகி சாரங்களை உள்ளே உறிஞ்சி எடுத்துக்கொள்ளும் நுண்ணிய குழாய்களின் துவாரங்கள் அடைபட்டும் வயிற்றுப் பொறு மல், அஜீர்ணம், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு, உடலில் வாயுக்கட்டு, கடுப்பு வலி முதலிய வியாதிகள் ஏற்படுகின்றன. ஜீர்ணகோசம் வெந்து ஜீர்ணம் தடைபடுகின்றது. இதே தோஷம்தான் நல்லெண்ணெயை தடை செய்யக் காரணமாகின்றது.

தேன் - நெல்லிக்காய்

நெல்லிக்காயைத் தேனிலிடுவதன் நோக்கம் அதன் தன்மை கெடாதபடி பாதுகாப்பதுதான். நெல்லிக்காய் குறிப்பிட்ட சில மாதங்களில்தான் கிடைக்கக்கூடியது. மாசி, பங்குனி மாதங்களில் நிறையக் கிடைக்கும். நன்கு முதிர்ந்து பழுத்த காய்களாகவே மரத்திலிருந்து அடிபடாமல் இறக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நன்கு ஜலம் விட்டுக் கழுவி மேல் அழுக்குகளைப் போக்கிக்கொள்ளவேண்டும். தேன் ஒரு சிறந்த பாதுகாக்கும் பொருள். எதையும் அழுகவிடாது. ருசி, மணம் முதலியவைகளைக் குன்றவிடாது. எத்துடன் சேர்கிறதோ அதன் குணத்தைத் தரும். (யோகவாஹி என்று இதைக் குறிப்பிடுவர்) நன்கு பக்குவமடைந்த பிறகு தேனடையிலிருந்து பிரித்தெடுத்த தேன் நல்லது. தேனடையை பிழிந்தெடுப்பது அவ்வளவு சிலாக்கியமல்ல. முதிராத — பக்குவம் பெருத தேனும் இதனுல் சேர்க்கப்படலாம். பக்குவமடையாத தேன் சீக்கிரம் புளித்துக் கெட்டுவிடும். இதில் கவனம் தேவை. தேன் எடுத்து 4-6 மாதங்களாவது ஆனபின் அதை உபயோகிப்பதே நல்லது. இளம் தேனில் தயாரித்த பண்டம் நீடித்து நிற்காது. ஒரு வாயகன்ற கிளாஸ் ஜாடி கிளாஸ் மூடியுள்ளதை நன்கு அலம்பி ஈரமில்லாமல் காயவைத்துக்கொள்ளவும். அல்லது பீங்கான் ஜாடியையும் உபயோகிக்கலாம்.

நெல்லிக்காய்களை அலம்பி மேல் ஈரத்தை உலர்த்தித் துடைத்து ஒரு வெள்ளிக் கம்பி அல்லது எவர்சில்வர் கம்பி, நீண்ட கருவேலம் முள், திடமான தென்னம் ஈர்க்கு இவைகளில் ஒன்ருல் நெல்லிக் காய்களில் குத்திச் சிறிய பொத்தல்கள் ஏற்படுத்தி ஜாடியிலிடவும். பிறகு நெல்லிக்காய்கள் மூழ்குமளவிற்குத் தேன் நிரப்பி மூடி வைக்கவும். தினம் ஓரிரு மணி நேரம் அந்த ஜாடிகளின் வாயில் நல்ல மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியால் வேடுகட்டி வெயிலில் வைத்திருக்கவும். இவ்விதம் பதினைந்து நாட்கள் செய்ததும் ஜாடியை நன்கு மூடி ஈரக் கசிவு இல்லாததும் ஈ, எறும்பு தீண்டக்கூடாததுமான இடத்தில் பத்திரமாக்கிக்கொள்ளவும். நன்கு ஊறியதும் ஈரமில்லாத சுத்தமான சிறிய ஸ்பூன்கள் உதவிகொண்டு கொட்டைகளை அகற்றியும் விடலாம். இயற்கையில் வருஷத்தில் 2-3 மாத காலமே கிடைக்கக்கூடிய நெல்லிக் காய்களை வருஷம் முழுவதும் பசுமையும் குணமும் மணமும் குன்ருதபடி பாதுகாத்து வைத்துக்கொள்ள இது மிகச் சிறந்த வழி.

நெல்லிக்காய்களை வேறு வகைகளிலும் பாடம் செய்துகொள்ள லாம். எளிதான முறை — வற்றலாக்கிக்கொள்வதே. நல்ல முற்றிய நெல்லிக்காய்களைப் பொறுக்கி எடுத்துக்கொள்ளவும் நல்ல ஈயம் பூசிய பாத்திரத்தில் தேவையான நெல்லிக்காய்கள் மூழ்குமளவிற்கு ஜலம் நிரப்பி அடுப்பிலேற்றிக் கொதிக்கும் பதத்தில் சூடாக்கிக்கொண்டு அதில் நெல்லிக்காய்களைப் போட்டு உடன் அடுப்பிலிருந்து இறக்கிவிட்டு ஆறியதும் நெல்லிக்காய்களை உருக்குலையாமல் சுளைசுளையாகப் பிரித்து விதைகளை அகற்றி மூங்கில் தட்டுகளில் பரப்பி உலர்த்தி எடுத்து

வைத்துக்கொள்ளவும். கடுமையான வெயிலில் உலர்த்தவேண்டாம். வெயில் விழுமிடங்களின் ஓரத்தில் நிழலில் வைத்திருந்தாலே போதும். இது ருசி, நிறம், மணம், குணம் இவைகளில் பெருமளவில் பச்சை நெல்லிக்காயை ஒத்திருக்கும். இது சிறந்த உணவுப் பண்டம்.

மற்றொரு முறை :– முன் முறையில் தயாரான நெல்லி வற்றலைத் தூள் செய்து 100 கிராம் எடுத்துக்கொள்ளவும். பீங்கான் பாத்திரத்திலிட்டு அதில் முற்றிய நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து அந்த நெல்லி வற்றல் தூள் நனைந்து ஊறுமளவிற்கு விட்டுப் பிசறி முன்மாதிரி காய வைக்கவும். நன்கு காய்ந்ததும் மறுபடியும் முன்போல நெல்லிக்காய் சாறு விட்டு ஊறவைக்கவும். இவ்விதம் 16-32 தடவை வரை பாவனை செய்து காயவைத்தெடுத்த நெல்லிக்காய்த் தூள் மிகச் சிறந்த ரசாயனம். கருநிறம் பெற்ற இந்த சூர்ணத்தை ½-1 டீஸ்பூன் அளவு எடுத்துச் சம அளவு சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டு மேல் பால் சாப்பிட உடல் களைப்பு நீங்கி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். மற்ற டானிக்குகளைப் போல உடலில் ஒட்டுமா ஒட்டாதா என்ற கவலை தேவையில்லை. மூளை வேலை உள்ளவர்களுக்கும், பாலர்களுக்கும், வயதானவர்களுக்கும் மிகவும் ஏற்றது. தேன் நெல்லிக்காயும் இதுவும் சிறந்த ரஸாயனமாகும்.

நெல்லிக்காயைச் சாறு பிழிந்து சர்க்கரையோ கல்கண்டோ சேர்த்து இஞ்சி முரப்பா போல முரப்பாவாகத் தயாரித்துக்கொள்ளலாம். நெல்லிக்காய்ச் சாறு 1 லிடர், கற்கண்டு அல்லது குழைவு ஜீனி ஒரு கிலோ இரண்டையும் கலந்து இளஞ்சூடாக அடுப்பில் வைத்துக் காய்ச்சிப் பாகாக்கி மைசூர்பாகு பதத்திற்கு வந்தவுடன் இறக்கி ஏலம் 2 கிராம் தூள் செய்து போட்டுக் கிளறி ஈயம் பூசிய தட்டிலோ பீங்கான் தட்டிலோ கொட்டி மைசூர்பாகு போல துண்டம் போட்டுக் கொள்ளவும்.

நெல்லிக்காயில் உப்பைத் தவிர ஐந்து சுவைகளும் உண்டு. கடுக்காயும் நெல்லிக்காயும் எல்லா வகைகளிலும் ஒரே குணமுடையவை. கடுக்காய் உஷ்ண வீர்யமுள்ளது, நெல்லிக்காய் சீத வீர்யம் உள்ளது என்ற ஒரே மாறுதல். அதனால் கடுக்காயைச் சளிக்கட்டு, கபக்கட்டு, வாயுக்கட்டு உள்ள இடங்களில் அதிகமாக உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காயைப் பித்தச் சூடு மிகுந்த இடங்களிலே உபயோகிப்பர். நெல்லிக்காய் லகுவான மலமிளக்கி. கண்களுக்கும் கேசத்திற்கும் நல்லது. நல்ல பசி, ஜீர்ண சக்தி, புஷ்டி தரும். கொதிப்பு ஏற்பட்டு தலையிலும் மார்பிலும் வலியுடன் மயக்கம், தலைசுற்றுதல் இருக்கும்போது இதை அரைத்துப் பத்துப்போட்டால் உடன் கொதிப்பைக் குறைத்துத் தெளிவைத் தருகின்றது. சியவன பிராசம் என்ற பிரசித்த ரஸாயனத்தின் தாய்ச் சரக்கு இதுவே. குடலிலுள்ள புண்ணை ஆற்றவல்லது. துவாதசியன்றும் மற்ற உபவாஸ தினங்களுக்குப் பின்னரும் முதலில் உணவருந்தும்போது நெல்லிக்காய் சேர்ப்பதால் குடலின் அழற்சியை நீக்கி ஜீர்ணத்திற்கு உதவுகிறது. ஆயுளை நீடிக்கச் செய்யவும் நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கவும் தினசரி கையாளத் தக்க இயற்கை உணவு — மருந்துப் பண்டம் நெல்லிக்காய்.

★

நற்பழக்கங்கள்

தினமும் உடலில் எண்ணெய் பூசித் தேய்த்துக் குளி. முக்கியமாக தலை, காது, உள்ளங்கால் இவைகளில் எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக அவசியம். இவ்விதம் செய்ய உடலில் வயதானதால் ஏற்படும் களைப்போ, அதிக வேலையால் ஏற்படும் களைப்போ வராது. வாயுத் தொந்தரவுகள் நீங்கும். கண் பார்வை கலக்கம் நீங்கி களைப்புறாமல் தெளிந்து இருக்கும். அடிக்கடி நோய்வாய்ப்படாமலிருப்பதால் உடலில் புஷ்டி, நீண்ட ஆரோக்கியம் வளரும். நல்ல தூக்கமும், தூங்கியதும் அயர்வு நீங்கி புத்துணர்ச்சியுடன் எழுதலும் ஏற்படும். தோல் வரட்சி நீங்கி மென்மையுடனும் பளபளப்புடனும் சூடு-குளிர் இவைகளைத் தாங்கும் சக்தியுடனும் இருக்கும். உடற்கட்டு குலையாமல் இருக்கும்.

ஆனால் மார்பிலோ தலையிலோ கபம் நிறைந்திருக்கும்போதும், பேதியோ வாந்தியோ ஆனவுடனும் அஜீர்ணமிருக்கும்போதும் எண்ணெய் தேய்த்துக்கொள்ளாதே.

எண்ணெய் தடவிக்கொண்டதும் சிறிது நேரம் தேகப்பயிற்சி செய். தேகப்பயிற்சி செய்யும்போது உன் உடல் களைக்கும் முன்னரே (மார்பிலும், மூக்கிலும், பூட்டுகளிலும், கக்கங்களிலும், நெற்றியிலும் வியர்த்ததும்) நிறுத்திவிடு. தேகப்பயிற்சி செய்வதால் உடல் எத்தனை பாரத்துடனிருந்தாலும் வேலை செய்யும்போது இஷ்டப்படி சுறுசுறுப்புடன் இருக்க லேசாக இருப்பதுபோன்று தோன்றும். அசதி நீங்கும். நல்ல பசி ஏற்படும் ஊளைச் சதை குறையும். உடல் உறுப்புகள் திரண்டு உருண்டு பருத்து அழகுடன் காணும். தேகப்பயிற்சி செய்யும் போது வரண்ட உணவுகளைச் சாப்பிடக்கூடாது. நெய்ப்புள்ள பண்டங்களைச் சாப்பிடவேண்டும். (இல்லாவிடில் உடலின் தேவைக்காக உள்ள கொழுப்புச்சத்தும் கரைந்துவிடும்.) பலக்குறைவுள்ளபோதும் தேகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. கடும் கோடையிலும் காற்றடி காலத்திலும் மிகக் குறைந்த அளவில் செய்தால் போதும். வாத-பித்த நோய் உள்ளவன், சிறுவன், வயது முதிர்ந்தவன், அஜீர்ண நோயுள்ளவன் தேகப்பயிற்சியை செய்யக்கூடாது. தேகப்பயிற்சி முடிந்ததும் சற்று வியர்வை அடங்கும் வரை உடலை லேசாய் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.

அளவுக்கு மீறி தேகப்பயிற்சி செய்தால், நாவரட்சி, தலைசுற்றுதல், வாந்தி, ஹிருதயநோயுடன் கூடிய ச்வாஸநோய், இருமல், ஜ்வரம், ரக்தமாக வெளிப்போகுதல், உடல் களைப்பு முதலியவை உண்டாகும். அதனால் அளவுடனே தேகப்பயிற்சி செய்தல் அவசியம்.

★ — அஷ்டாங்க ஹிருதயம்.

பஞ்சகுண தைலம்

மழை-பனி நாட்களில் வாயுவாலும், கபத்தாலும், சீதளத்தாலும் ஏற்படும் பல நோய்களில் மேல்பூச்சுக்காகப் பயன்படும் சிறந்த மருந்து. இதன் செய்முறை வருமாறு :—

கடுக்காய் தோல் 50 கிராம், தான்றிக்காய் தோல் 50 கிராம், நெல்லிமுள்ளி 50 கிராம், வேப்பிலை 125 கிராம், கருநொச்சி இலை 125 கிராம் இவைகளை நன்கு இடித்து 3 லிட்டர் ஜலத்தில் போட்டு முக்கால் லிட்டர் மீதமாகக் கஷாயமாக்கி வடிகட்டிக்கொள்ளவும். வெள்ளைக் குங்குலியம், சிலாரஸ், தேன்மெழுகு, குக்கில், கந்தாபிரோஜா இந்த ஐந்தும் வகைக்கு 40 கிராம். நல்லெண்ணெய் 800 மிலி. லிட்டர்.

இரும்பு வாணலியில் நல்லெண்ணெய் விட்டுக் காய்ச்சி நன்கு சூடேறியதும் வெள்ளைக் குங்குலியம் முதலியவைகளைப் போட்டு இருப்புத் துடுப்பால் கிளறி வர எல்லாம் கரைந்துவிடும் பிறகு வடி கட்டி வைத்துள்ள கஷாயத்தையும் ஊற்றி நன்கு காய்ச்சவும். அதில் உள்ள திரவாம்சம் சுண்டி, கல்கப் பொருள்கள் மணல்மணலாகக் கீழே தங்க ஆரம்பித்ததும் இறக்கி வைத்து வடிகட்டி இளஞ்சூட்டில் இருக்கும்போது அதில் 50 கிராம் கட்டிச்சூடத்தைத் தூள் செய்து கலக்கவும். நன்கு ஆறியதும் யூகலிப்டஸ் எண்ணெய் 25 மிலி. லிட்டர், டர்பண்டைன் 25 மிலி. லிட்டர் கலந்து பாட்டிலிலிட்டு மூடி வைக்கவும். இதில் சிறிது டர்பண்டைன், யூகலிப்டஸ் தைலங்கள் கலக்காமலும் வைத்துக்கொள்ளலாம்

சீழ் அகற்றிய புண்களை ஆற்ற யூகலிப்டஸ், டர்பண்டைன் நீக்கிய தைலத்தை காரச்சீலையில் நனைத்துவைத்துக் கட்டலாம். புண்கள் ஆறும். வலி குறையும். யூகலிபடஸ், டர்பண்டைன் சேர்த்ததை மூட்டுகளில் வலி, வீக்கம், பிடிப்பு, தசைநார்களில் வலி, அதிக தூரம் நடப்பதாலும், டிரில் முதலியவைகளாலும் கெண்டைக்கால் முதலிய இடங்களில் இறுக்கம், வலி இவைகளில் தேய்க்க வலி, இறுக்கம் நீங்கும் ரத்தக்கட்டு கரையும் இதைத் தடவி வென்னீர் விட்டோ, தவிடு வறுத்தோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம். தலைவலி, தலைபாரம், நீர்கோர்வை, பிடரிவலி, இசிவு முதலியவைகளில் தடவித்தேய்க்க வலிவேதனை குறையும். காதுவலி இருக்கும்போது காதைத் துடைத்து இந்தத் தைலத்தைப் பஞ்சில் நனைத்துச் செருக வலி குறையும். சீழ் வடிதலும் நிற்கும். மார்பில் சளி கட்டி இருக்கும்போது இதைத் தடவித் தேய்த்துத் தவிடு வறுத்தோ கம்பளியைச் சூடுகாட்டியோ ஒத்தடம் கொடுக்கலாம்.

தலையில் பேனும் ஈறும் அரிப்புமுள்ளபோது இத்தைலத்தை கேசத்தில் தடவி 1-2 மணி நேரம் முடித்துவைக்க பேன்கள் பொலபொலவென உதிர்ந்து கொட்டும். அப்போது தலையை நன்கு வார பேனும் ஈறும் வந்துவிடும். இவ்விதம் தொடர்ந்து 4-5 தினங்கள் செய்ய பேனும் ஈறும் அகன்றுவிடும். தினமும் தைலம் தடவி வாரியபிறகு சீயக்காய் தூளை வடிகஞ்சியில் குழப்பித் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்வது நல்லது.

★

குழந்தைகளின் வயிற்றோட்டத்தில்

சாரலும் மேற்காற்றும் ஆறுகுளங்களில் புதிய ஜலமும் சீதோஷ்ண நிலை மாறுதலும் காரணமாக இந்நாட்களில் வயிற்றில் வேக்காளமும் ஜீர்ணசக்திக் குறைவும் வயிற்றோட்டமும் சீதபேதியும் கடுப்புடன் பேதியும் ஏற்படும். மாம்பழத்தை நல்ல பசியுள்ள போதும் வயிற்றில் வேக்காளமும் புளிப்பும் இருக்கும்போதும் சாப்பிடுபவர் பெரும்பாலும் இத்தகைய நோய்களுக்கு இலக்காவர். மாம்பழத்தின் சூடு வயிற்றை மேலும் வேகவைக்கிறது. அதுவும் ஜீர்ணமாவதில்லை, வாந்தி எடுத்துப் பேதியாகியும் மாம்பழத்தின் மப்பு வெளியாவதற்குள் உடல் நிலை கவலைப்படத் தகுந்ததாகி விடும். பெரியோர்களுக்கே இந்நிலையானல் சிறுவர்களின் கதி? தாய்ப்பால் சாப்பிடும் சிசு, பாலும் கஞ்சியும் சாப்பிடும் பாலன், பாலும் அன்னமும் சாப்பிடும் சிறுவன் அனைவருக்கும் இந்த நாட்களில் வயிற்று வேக்காளமும் அஜீர்ண பேதியும் வாந்தியும் ஏற்படக்கூடும். மிகக் கவனத்துடன் உணவை அமைத்துக்கொள்ளுதல் அவசியம். வேறு வகைப் பாதுகாப்பும் பயன்படாது.

சிசுக்களின் உணவு இக்காலத்தில் பெரிய பிரச்னையைக் கிளப்பியுள்ளது. தாய்மார்களின் உடல் நல போஷணைக் குறைவு, மனச் சந்துஷ்டிக் குறைவு, அந்தரங்கத்தில்கூட இந்தக் குழந்தை ஏன் பிறந்ததென்ற அளவிற்கு தாபத்தை அளிக்கக்கூடிய சமுதாயப் பொருளாதாரச் சூழ்நிலைகள், மனித இனப்பெருக்கமே தாழ்ந்த செயல்—அறிவீனமான செயல் என்ற மனப்பான்மையில் ராஜாங்கப் பிரசாரம், நாகரீக முற்போக்கு—அழகு என்ற தவறான நோக்கங்கள் இவை எல்லாம் தாய்ப்பாலைக் குறைப்பதில்—இல்லாமல் செய்வதில் முக்கியப் பங்கு பெறுகின்றன மற்றொரு பக்கத்தில் தாய்ப்பாலுக்குச் சமமெனவோ அதைவிட மேம்பட்டதெனவோ, விஞ்ஞானமும் விளம்பரமும் பறைசாற்றும் உணவு மாவுகளின் உற்பத்தி தாய்ப்பாலைப் பெருக்குவதில் அசிரத்தையை உண்டாக்குகின்றது. ஆரம்பத்தில் விஞ்ஞானத்திற்கும் விளம்பரத்திற்கும் இருந்த தொடர்பு கிரமமாகக் குறைந்து தரக்குறைவான உணவு மாப்பண்டங்கள் உற்பத்தியாகக் கூடிய வியாபாரச் சூழ்நிலை. நேரிடையே தாயின் சதையிலிருந்து சதையாக ரத்தத்திலிருந்து ரத்தமாக தாயின் உடலையே உரித்து வைத்திருக்கும் சிசுவிற்குத் தாய்ப்பாலே ஒத்துக்கொள்ளாமல் போகும் போது அதமப் பொது மடங்கு – உத்தமப் பொது மடங்கு – சராசரி விகிதக் கணக்குகளின் அடிப்படையில் தயாராகும் இந்த மாப்பண்டங்கள் குழந்தைகளின் மென்மையான குடலில் பல தொந்தரவுகளை ஏற்படுத்தி நோய் தடுப்பு சக்தியையும் குறைத்து விடுகின்றன. நமக்குக் குறைபடத்தான் நேரமிருக்கிறதே தவிர குறைகளை நிவிருத்திசெய்ய நேரமிருப்பதில்லை.

பாலும் புழுங்கலரிசிக் கஞ்சியும் புட்டிமாவும் புளிப்படைந்து ஜீர்ணமாகாவிட்டால் உடன் வாந்தியாகிவிடும். வாந்தியைத் தடுத்தால் வாய் முதல் ஆஸனவாய் வரை வெந்து பேதியாகும். ஜ்வரம் கடுமையாக ஏற்படும். உள்ளே தங்கிய விஷத்தன்மை கொண்டமப்பு நீங்கும்வரை பேதியோ வாந்தியோ நிற்காது. கடுமையாக அழற்சி நீங்க மருந்து கொடுத்தாலும் மறுபடியும் அந்த உணவுகளைத் தொடர்ந்து கொடுக்கும்போது பேதியும் வாந்தியும் தொடரும். திரும்பத் திரும்ப டாக்டர்களின் வீடே கதியாக நேரிடும்.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் உள்ள வேளைகளில் உடன் பாலையும், பால் கலந்த உணவுகளையும், புட்டி மாக்களையும், தாய்ப் பாலையும் கூட நிறுத்திவிடுவதுதான் விவேகம். எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியவைகளும், வயிற்றிலுள்ள புளிப்பை ஏற்று வெளியாக்கக்கூடியவைகளும், குடல் - ஜிரைப்பை ஜவ்வுகளில் உரைதல் ஏற்படுத்தாததாயும் உள்ள கஞ்சி வகைகள்—ஆரோரூட் மாக்கஞ்சி, ஜவ்வரிசிக்கஞ்சி, நெல் பொரிக்கஞ்சி, வறுத்த புழுங்கலரிசியின் முழு அரிசிக்கஞ்சி, பார்லிக்கஞ்சி முதலியவைகளை வயிற்றும் நிலைமைக்கும் ஏற்றபடி கொடுக்கவேண்டும். புளிப்பும் வேக்காளமும் குறைந்த பின்னரும் சில நாட்களுக்கு இந்த ஆஹாரங்களையே தொடர்ந்து கொடுத்துவருவது நல்லது. நடுவே ஒரிரு வேளைகளுக்கு பாலைக் கஞ்சிகளில் கலந்து கொடுத்துப் புளிப்பு முதலியவை திரும்பாமலிருக்கின்றனவா என்பதையும் அறிந்துகொள்ளலாம். புளிப்பு முதலியவை ஏற்படாவிட்டால் பால் - பால்மா - முதலியவைகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தாய்ப்பாலையே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வேறு கஞ்சி உணவு கொடுக்க நேரும்போது அதிகம் சிரமமிருப்பதில்லை. ஆனல் புட்டி மாவில் பழகிய குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சி உணவு கொடுக்க நேரிடும்போது அவைகளைக் குழந்தைகள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. பிறவியிலிருந்தே சர்க்கரை இனிப்பு மிகுந்த உணவையே ஏற்ற குழந்தை சுவை குறைந்த கஞ்சியைக் குடிக்க மறுக்கின்றது. தாய்ப்பாலில், சர்க்கரை கலவாத பசுவின் பாலிலுள்ள இனிப்புதான் இருக்கும். அதையே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்குக் கஞ்சியும் இனிக்கும். பால் மாக்களைக்கூட அதிகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது. சீனிச் சர்க்கரையில் உணவுச்சத்துக் குறைவு. உடலை நீர்க்கச் செய்து காங்கையை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதை ஒவ்வொரு தடவையும் 1–2 தேக்கரண்டிகள் சேர்த்து 4-5 வேளைகள் வரை புட்டி மாவையும் கஞ்சியையும் சாப்பிடும் குழந்தை உடல் இளைத்து நோஞ்சானுவதில் வியப்பில்லை.

★

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
ஆவணி
மலர் 12



1974
ஆகஸ்டு
இதழ் 8

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ளும்

வீட்டில் தாம் வளரும் சூழ்நிலேயில் நடைபெறுவதனைத்தையும் குழந்தை ஊன்றிக் கவனிக்கிறது. பெரியோர்கள் செல்லும் பாதையில் - அவர்கள் காட்டும் வழியில் செல்வதையே எளிதாகக் கற்ற அந்தச் சிசு பெரியோர்களின் குணங்களையும் அப்படியே கற்றுக்கொள்கிறது. வீட்டில் எப்போதும் ஒருவரை ஒருவர் குறைகூறிக்கொள்வதைக் கவனித்த சிசு தாமும் குறைகூற ஆரம்பித்துவிடும். சச்சரவு மிகுந்த சூழ்நிலேயில் வளர்வது சண்டை போடும். தன்னைச் சுட்டிக்காட்டிப் பிறர் நிந்திப்பதைக் கண்ட சிசு தன்னிடம் சிறுமை மனப்பான்மையுடன் ஒதுங்கும். வெட்கப்படத்தக்க நிலேயில் குற்றமிழைக்கும் மனப்பான்மையுடன் தப்பித்துக்கொள்ள முயலும். சூழ்நிலேயில் சகிப்புத் தன்மை மிகுந்திருந்தால் பொறுமையைக் கற்றுக்கொள்ளும். மற்றவர் தன்னை உற்சாகமூட்டத் தைரியம் பெறும். பாராட்டுப் பெறுவதால் பிறரது செய்கையில் பெருமை காணும். நேர்மையுள்ள சூழ்நிலேயில் நீதிக்கு வசப்படும். பாதுகாப்புள்ள சூழ்நிலேயில் தன்னம்பிக்கை பெறும். தனது செயலுக்கு அனுமதி கிடைக்கும்போது தன்னிறைவு காணும். நட்புள்ள சூழ்நிலேயில் உலகை அது அன்புடன் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெருத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
ஆவணி
மலர்-12



1974
ஆகஸ்டு
இதழ்-8

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मधु वाता ऋतायते मधु क्षरन्ति सिन्धवः ।
माध्वीर्नः सन्त्वोषधीः ।।
मधुमान्नो वनस्पतिर्मधुमानस्तु सूर्यः ।
माध्वीर्गावो भवन्तु नः ।।

இறைவ! நேர்மையான வழியில் வாழ்க்கையை நடத்தி வரும் எனக்கு, ஸுகத்தைத் தரும் வகையில் காற்று வீசட்டும். ஆரோக்கியத்தைத் தருவதும் இனிமையானதுமான தண்ணீரை ஆறுகள் எமக்கு அளிக்கட்டும். உடலுக்குப் புஷ்டி தருவனவும் பத்தியமானதுமான உணவாகி உடலில் சூட்டை ஒரே சீரில் ஆரோக்கியமாகக் காப்பாற்றுபவைகளாகத் தானியங்கள் அமையட்டும். மா, பலா முதலிய மரங்கள் இனிக்கும் பழங்களைத் தரட்டும். ஸூரியனும் அனுகூலமாக ஒளிதந்து உதவட்டும். வாழத் தேவையான பால், தயிர் முதலான வற்றைப் பசுக்கள் அளிக்கட்டும்.

— நாராயண உபநிஷத்.

மனதின் வியாதிகள்

நோய்கள் இருவகை—மனோரோகங்கள் சரீர ரோகங்கள் என்று. எது நோய்? நோய்க்கு லக்ஷணங்கள் என்ன, என்பதை நோயைச் சொல்லும்—**வியாதி, ரோகம் விகாரம்** என்ற பிரசித்தமான பதங்களே விளக்குகின்றன. "விவிதம் துக்கம் ஆதநாதி—இதி வியாதி." (विविधं दुःखं आदधाति इति व्याधिः) பலவித துக்கத்தைச் செய்வது வியாதி. "ருஜந்தி இதி ரோகா:" (रुजन्ति इति रोगाः) துன்புறுத்துபவைகள் ரோகங்கள். "விகுர்வந்தி தாதூந் இதி விகாரா:" (विकुर्वन्ति धातून् इति विकाराः) ரஸ — ரக்தாதி தாதுக்களைக் கேடுறுத்துபவை விகாரங்கள்.

வியாதி—ரோகம்—விகாரம் எனும் பதங்கள், ஒரே பொருளில் பிரயோகம் செய்யப்படினும், தனித்து விசேஷமான கருத்தைக் காட்டுகின்றன. "ஆதிர் மானஸீ வ்யதா" (आधिर्मानसी व्यथा) என்று நிகண்டு. மனதில் ஏற்படும் துக்கங்களுக்குத் தனிப்பெயர் ஆதி. விவிதமான அல்லது விசேஷமான துக்கங்களை மனதில் செய்வது வியாதி. ஆதலால் வியாதி என்றால் மனோநோய்கள் என்றே விசேஷ பொருள் கொள்ளலாம். "விகாரோ தாது வைஷம்யம் (विकारो धातु वैषम्यम्) **விகாரம்** என்பது தேஹத்தில் ரக்தாதி தாது ஆசயங்களில் இயற்கை நிலைக்கு மாறுபட்டு உண்டாகும் கெடுதி என்று தனியாகப் பேசுவதால் விகாரம் என்ற சொல், தேஹத்தில் உண்டாகும் நோய்களைத் தனியாகக் குறிப்பிடுவது. ரோகம் என்ற பதம் சரீரம் மனம் இரு இடங்களிலும் சேர்ந்தோ தனியாக ஒன்றிலோ தோன்றும் நோய்க்குப் பொதுவானது என்று நுட்பமான விரிவுரை.

சரீரத்தில் உண்டாகும் விகாரங்களுக்குக் காரணங்கள் வாயு—பித்த—கபங்கள் என்ற தோஷங்கள். மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளை எந்த தோஷங்கள் செய்கின்றன? மனதின் மூன்று மகா குணங்களான ஸத்வம்—ரஜஸ்—தமஸ்களில், ரஜஸ் தமஸ் இரண்டு மட்டும் மனோ வியாதிகளுக்குக் காரணங்கள். ஒரு விசேஷம் வாயு—பித்த—கபங்கள் இயற்கை அளவில் அதிகரித்தாலும் சரி, குறைந்தாலும் சரி, இரு நிலைகளிலும் சரீர தாதுக்களில் விகாரங்களை விளைவிக்கின்றன. அவைகளுடைய சமநிலையில் ஆரோக்கியம். ஆனால், ஸத்வம்—ரஜஸ்—தமஸ்களில் ஸத்வம் இயற்கையளவில் **குறைந்து**, ரஜஸ் தமஸ்கள் **அதிகரித்தால் மனதில்** வியாதிகளைச் செய்கின்றன. ஸத்வம் **மேலிட்டு** ரஜஸ் தமஸ்கள் **குறைந்தால்** மனதிற்கு ஆரோக்கிய இன்பம் தருபவன என்று விசேஷம். ஆகவே, மனோ வியாதிகளைச் செய்யும் தோஷங்கள் ரஜஸ்—தமஸ்கள் மட்டும்.

மனதையும் சரீரத்தையும் இருப்பிடமாகக் கொண்டுள்ள இந்த ரோகங்கள் பொதுவாக அவைகளுடைய காரணங்களை அநுசரித்து நாலு வகைகள் ஆகின்றன. (1) விழுதல், அடிபடுதல், வெட்டுக் காயங்கள் முதலியவை ஆகந்துகங்கள். (2) அபத்திய ஆஹாராதி களினுல், வாத பித்த கப ரக்தாதிகளின் கெடுதிகளில் ஜ்வரம் அதி ஸாரம் முதலிய பல நோய்கள்—சாரீரங்கள். (3) பசி, தாகம், உறக்கம், மூப்பு சரீரத்தின் வீழ்ச்சிகள் சுபாவ ரோகங்கள். (4) விருப் பம் — இச்சை, துவேஷம் — பகை இவ்விரண்டின் பலவித பேதங்கள்— மனோ வியாதிகள். மனதில் இச்சை துவேஷங்கள் ரஜஸ் தமஸ்களினுல் உண்டாகின்றன.

காரணங்களை வைத்து நாலு வகைகளாக நோய்கள் இருப்பினும் முதல் மூன்று வகைகள் சரீரத்தில் உண்டாவதால் சாரீர ரோகங்கள் தான். பலவித சரீர நோய்களில் மனதும் விசேஷமாய் பாதிக்கப் படுகிறது. உதாரணமாய் உடலில் பெரிய அடிபட்டு ரக்தப்பெருக்கு அதிகமேற்பட்டால் மூளையில் துளி ரக்தக்கசிவு ஏற்படினும் மனதின் பிரக்ஞை அழிகிறது. ஜ்வரத்தின் ஸந்தாப மிகுதியினுல் பித்த கோபத்தினுல் மனதின் உணர்வு போகிறது. பிதற்றல் புலம்பல் உண்டாகிறது. சுபாவ நோய்களிலும் பசி, தாகங்களை ஆற்றிக் கொள்ளாமல் மேலும் பட்டினி கிடந்தால், சரீர சக்திபோல மனதின் சக்தியும் வீழ்கிறது. சரீரத்தில் மூப்பு முதிர்ந்தால் மனோ பலம் குறை கிறது. மூப்பு முதிர்வதால் சரீரம் இனி அதிக நாட்கள் நிற்காது. சீக்கிரமே சரீரத்திற்கு நாசம் ஏற்படும் என்ற அச்சம் மனதை வாட்டு கிறது. ஆகந்துகம் — சாரீரம் — சுபாவ ரோகங்களில் இவ்விதம் சரீர தாது ஆசயங்களில் ஏற்படும் விகாரங்களின் கொடுமையினுல் மனதும் பீடிக்கப்படினும், இது மனோ வியாதியல்ல. சரீர தாது விகாரம் சீரானதும் மனம் தெளிந்துவிடும்.

மனதை நேரிடையில் கெடுக்கும் ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களுடைய ஆதிக்கத்தினுல் மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளே முக்கியமான மனோ ரோகங்கள். மனதில் உண்டாகும் வியாதிகளும் அதன் விளைவுகளும் எண்ணற்றவைகளாயிருப்பினும், எல்லாம் இச்சை—(விருப்பம்) துவேஷம்—(வெறுப்பு) இவ்விரண்டு தலைப்புகளுடைய வித்யாஸங் களில் அடங்கத்தக்கதாகவே ஆகும்.

ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களினுல் மனதில் பதார்த்தங்களின்மேல் இச்சையோ, துவேஷமோ உண்டாகிறது. விரும்பத்தகாத பதார்த்தங் களில் உண்டாகும் இச்சையே மனதின் வியாதிதான். வெறுக்கத் தகாத விஷயங்களில் துவேஷம் ஏற்படுவதும் வியாதிதான். தன்னுல் விரும்பப்பட்ட பொருள் கிடைக்காததாலும், வெறுக்கப்பட்ட பொருள் வந்து சேருவதாலும் மனதில் உண்டாகும் விகாரங்கள் எல்லாம் மனோ வியாதிகள்.

இவைகளை மேலே சொல்லப்படும் தலைப்புகளில் ஆயுர்வேதம் விளக்குகிறது.

(1) **காமம்**—மனிதருக்கு இன்பத்தை அநுபவிக்கக் கருவிகளாய் உள்ளவை கண் முதலிய ஞானேந்திரியங்கள், கருமேந்திரியங்களில் ஆண்பால் பெண்பால் குறிகள் முக்கியமானவை. இக்கருவியால் இன்பத்தை அநுபவிக்க உண்டாகும் ஆவல் காமம். முறைப்படி அநுபவிக்க அருகமான விஷயங்களாயினும் இடங்களாயினும் சரி, அதிலும் அளவிற்கு அதிகமாக அநுபவிக்க ஆசைப்படுவதும் ஒருவித மனோ வியாதி. முறைப்படி அநுபவிக்க அருகமாகாத இன்பத்தை அநுபவிக்க ஆவல்படுவதும் காமம் பெரிய மனோ வியாதி. வீடு—பூமி பொருள்களை மிதமிஞ்சியோ, தகாத வழிகளிலோ சம்பாதிக்க விரும்புவதும் காமத்தினால் உண்டாகும் மனோ வியாதி. இது பலவித அநியாய அக்கிரமங்களைச் செய்யத் தூண்டிக்கொண்டே இருக்கும்.

(2) **குரோதம்**—கோபம் மனதில் உண்டாவதற்குப் பல காரணங்கள். முக்கியமானது **காமம்**. இச்சிக்கப்பட்ட பொருள் கிடைக்கவிடாமல் தடங்கல் செய்தவனுக்குப் பிரதி செய்யவேண்டும் என்று கோபம் எழுகிறது மனோ வியாதி.

(3) **சோகம்**—காம இன்பத்திற்கு ஆசைப்பட்ட வஸ்து முயற்சி செய்தும் கிடைக்காவிட்டால் வருத்தம்—காமநோய் உண்டாகிறது. காமத்தை அடைவதில் விக்கினம் செய்தவனுக்குப் பிரதிசெய்ய எழுந்த கோபத்தினால் எதிரியை அடக்கமுடியாமல் தோல்வி ஏற்படின், உடன் தொடர்ந்து மனதை வாட்டுகிறது சோகம். தனக்கு மிகவும் பிரியப் பட்ட பணம் காசு—பாரியாள்—புத்திரர்களுடைய பிரிவினால் சோகம் ஏற்படுவது. தன்னுடையது என்ற அதி அபிமானம் சோகத்திற்கு ஒரு காரணம்.

(4) **லோபம்** (लोभः)—உலோபித்தனம் இருவிதம். நல்வழியிலோ கெட்ட வழியிலோ தன்னிடம் சேர்ந்து மிதமிஞ்சிக் குவிந்துள்ள எந்தப் பொருளையும் சிறிதும் பிறருக்கு கொடுக்க எண்ணமின்மை. உண்மையாக தன் சொத்தின் பங்குள்ளவர்கட்கும் கொடுக்காமல் அடம்பிடித்தல். இதுமட்டுமல்ல, பிறரிடம் இருக்கும் பொருள் அனைத்தும் தனக்கு வேண்டும் என்ற பேராசையும் லோபம் என்ற மனோ வியாதி. இந்தப் பேராசை தவறுதலான அசுத்தமான வழியில் பொருளை மேலும் தேடத் தூண்டுகிறது.

(5) **மோஹம்**—தன்னிடம் எல்லாவித ஸம்பத்தும் பூர்ணமாய் நிறைந்துள்ளது. நான் செய்யவேண்டிய கடமை உலகில் ஒன்றுமே இல்லை என்று எண்ணி, செல்வத்தின் சஞ்சலத் தன்மையை உணராமல் மயங்கியிருப்பது மோஹம்—மனதில் வியாதியே. இது தமஸின் ஆதிக்கத்தின் தோஷம்.

(6) **ஈர்ஷ்யா**—இவ்வித உயர்தர ஸம்பத்து, புகழ், பதவி, இன்ப சாதனங்கள் தனக்கு கிட்டாமல் பிறரிடம் இருப்பதைப்பார்த்து, அதைப் பொறுக்கமுடியாமல் ஏற்படும் உணர்ச்சி ஈர்ஷ்யா. இந்த தரித்திரத்தன்மை தோல்வி, கஷ்டநிஷ்டூரங்கள் அவனுக்கும் சேர்த்து வரவில்லையே; எனக்கு மாத்திரம் சம்பவித்துள்ளவையே! என்றது போன்ற பொருமைகளும் ஈர்ஷ்யா.

(7) **அஸூயா**—ஒருவன் நற்குணங்களினால், வித்யையினால், சீலங்களினால் உலகில் புகழப்படுவதைப் பார்க்கவே பொறுக்காமல், அவனிடம் ஏதாகிலும் குறைகள் குற்றங்கள் இருக்கின்றதா என்று தேடிப்பிடித்து, உண்மையில் குற்றம் குறைவு இல்லாவிட்டாலும், எந்தக் குற்றம் குறைவையாவது சுமத்தி அதை வெளிப்படுத்த எண்ணுவது அஸூயை. இந்தக் குறிப்பிட்ட புகழ் பொருள் ஸம்மானம் எனக்குமட்டுமே கிடைத்திருக்கவேண்டும். அவனுக்கும் கிடைத்துள்ளதே என்ற பொருமையும் அஸூயை. (ஈர்ஷைக்கும் அஸூயைக்கும் சிறிதே பேதம்.)

(8) **பயம்**—தன்னால் இந்தக் கார்யத்தைச் செய்ய சாத்தியப் படாது. படித்து அறியும் ஆற்றல் எனக்கு இராது. தனியே வெளியே எங்கும் போகமுடியாது என்பது போன்று எதிலும் ஒருவித பயம். இது தமோகுணம் மேலீட்டினால்.

(9) **தைன்யம்**—ஸந்தோஷப்படவேண்டிய ஸுக சாதனங்கள் நிரம்ப அருகில் இருப்பினும், தனக்கு ஒன்றும் இல்லை என்று எண்ணி ஏங்கி வாடுதல் தைன்யம். உடம்பில் நோய் எதுவுமில்லாமலிருக்கும் பொழுதே, ஏதோ நோய் தொந்திரவு செய்வதாய் துர்ப்பலம் இருப்ப தாய் எண்ணுவது, அல்லது இந்த நோய் தனக்கு சொஸ்தமே ஆகாது என்று தானே சமனமாகக் கூடிய சிறிய நோயிலும் மனதைக் கிலேசப் படுத்திக்கொள்வதும் தைன்யம். இதுவும் தமோகுணத்தின் விளைவு.

(10) **மாத்ஸர்யம்**—மற்றவரிடமுள்ள படிப்புத்திறமை, புதிய நுட்ப விஷயங்களைக் கண்டுபிடிக்கும் சாமர்த்தியம், கைத்தொழில் திறமை, சுறுசுறுப்பு, உடல் வலிமை, ஆரோக்கியம் முதலிய அம்சங்களை சீர்தூக்கிப் பார்த்து அபிப்பிராயம் சொல்லுவதில் நடு நிலைமை வகிக்காமல், ஒருபட்ச பாதமாய் எண்ணம் கொள்வதும், இதில் தன் அபிப்பிராயத்திற்கு மாறிச் சொல்லுவரிடம் சினம் கொள்ளு வதும் மாத்ஸர்யம். தனக்கு நிகரான படிப்பாளியை, புகழுள்ளவனை, சீமானைச் சந்திக்கவே பிடிக்காமையும் மாத்ஸர்யம்.

(11) **ஹர்ஷம்**—ஸந்தோஷம் தரும் செய்தி, எதிர்பாராத பணத் தின் வரவு, தன்னிடம் இல்லாத பொருள் கிடைத்தல், இவைகளில் அளவுக்கு மிஞ்சி மன எழுச்சி கொண்டு, நீண்ட அட்டகாசத்துடன் தலைகால் தெரியாது துள்ளிக்குதித்தல் ஹர்ஷம். இது தனக்கு நேரில்

வந்ததின் மூலம். தனக்கு அல்லது பொதுஜனத்திற்கு எவ்விதத் தீங்கும் செய்யாமல் சாதுவாய் இருப்பவனை, அல்லது ஒரு பிராணியையாவது பிடித்து, அவர்களை அடித்து ஹிம்ஸித்து, அவர்கள் துன்பப்படுவதைப் பார்ப்பதில் ஒரு தனி சந்தோஷம் கொள்ளும் மனப்பான்மையும் ஹர்ஷம். இதை **உத்ஸேகம்** என்றும் கூறுவார்கள்.

(12) **விஷாதம்**—தனக்கு இந்தக் கார்யம் பலிக்காது. இந்தப் பொருள் கிட்டாது. இந்தக் கல்வி புத்தகம் பாஷை புரியாது என்று தானே எண்ணி, முயற்சிசெய்து பார்க்கக்கூட எண்ணமின்றி வாடி இருத்தல் விஷாதம். இது தமோகுணத்தின் மிக அதிகத்தினால் வருகிறது.

(13) **தர்ப்பம்**—என்னால் செய்யமுடியாத கார்யம் ஒன்றுமில்லை. எதுதான் என்னால் செய்யமுடியாது? என்னால் அடக்கமுடியாதவனோ, தோற்கடிக்கமுடியாதவனோ, எனக்கு நிகரானவனோ எவனும் இவ்வுலகில் இல்லை என்ற செருக்கு தர்ப்பம்.

(14) **மானம்**—7வது பிரிவில் விளக்கப்பட்டபடி அஸூயையின் மேல் ஏற்படும் கோபம் **மானம்** எனப்படும். இது கோபமே ஆயினும், அஸூயையினால் உண்டான கோபத்தை தனியே மானம் என்று கூறுவர்.

(15) **தம்பம்**—பொதுஜன ஸேவை இவ்வளவு அதிகம் செய்துள்ளேன். பொருள் ஸம்பாதித்திருக்கிறேன். தானதர்மங்கள் அளவில்லாமல் கொடுத்துள்ளேன். கல்வியில் இவ்வளவு பட்டங்கள் பரிசுகள் வாங்கியுள்ளேன். நூல்கள் எத்தனையோ எழுதியுள்ளேன் என்ற தற்புகழ்ச்சி **டம்ப** மனப்பான்மை.

(16) **சிந்தனை** — நிகழக்கூடிய நல்ல பயனையே நினைக்காமல், வெளியில் கொடுத்த பொருள் திரும்ப வராது, பரீக்ஷையில் தோல்விதான் ஆகும். வெளியூருக்குச் சென்றுள்ள புத்திரனுக்கு அங்கு விபத்து வரும், என்பதுபோல துன்பம் தரும் பயனையே நினைந்துக்கொண்டிருப்பது — **சிந்தநா**. இங்கு தமஸின் ஆதிக்கம்.

(17) **உத்வேகம்** (उद्वेग:) — இன்பம் தரும் செய்தியோ, துயரம் தரும் செய்தியோ கேட்ட மாத்திரத்தில், கணநேரம் கூட தாங்காமல் திடீரென்று சுகத்திலோ, துக்கத்திலோ, பரபரப்பையும், படபடப்பையும் உண்டாக்கும் மனோவியாதி உத்வேகம்.

(18) **ஆக்கிரகம்** (आग्रह:) — நன்மை தரும் இப்படிச் செய். தீமை விளையும் இவ்விதம் செய்யாதே, என்று பெற்றோர் - பெரியோர் - குரு - மனைவி எவ்வளவு போதித்தாலும், மனதிற்கு வாங்கவே எண்ணமில்லாமல், கடுங்கோபத்துடன் பிடிவாதத்துடன் இருக்கும் மனப்பான்மை.

(19) அகங்காரம் — உபாத்தியாயர் கற்பிக்கவேண்டியதில்லை. எந்தப் பெரியவருடைய உதவியும் எனக்குத் தேவையே இல்லை. மனிதன் என்ன! இறைவன் அருள், ஸூர்யன் முதலிய கிரஹங்களுடைய அநுகூலம், நல்ல நாள் நக்ஷத்திரம் ஒன்றும் பார்க்கத் தேவையில்லை. எனது தனிப்பட்ட சொந்த வலிமையினாலேயே நான் எதையும் சாதிக்க வல்லவன் என்று எண்ணும் அகங்காரம் என்ற மனோவியாதி.

மேற்கூறிய மனோவியாதிகளுடைய பிரிவுகளில், சிலதுகள் சமமாகத் தோன்றலாம். நுட்பமாய் நோக்கினால், எல்லாம் தனிப்பட்டவைகள் என்பது விளங்கும். இவைகளினால் விளையும் கொடுஞ்செயல்கள் துஷ்பலன்கள் சொல்லி சாத்தியமில்லை. இவ்வளவும் இச்சையினுடையவும் துவேஷத்தினுடையவும் விளைவுகளே. இவ்விதமான இச்சை - துவேஷங்கள் ரஜஸ்-தமஸ் தோஷங்களுடைய அதிகரிப்பின் கார்யங்கள். எல்லாவிதமான இச்சையும் துவேஷமும், மனதில் வியாதிகளை உண்டுபண்ணுபவையோ என்று எண்ணவேண்டாம். ரஜஸ் தமஸ்ஸுகளுடைய ஆதிக்கத்தினால் உண்டாகும் இச்சை-துவேஷமே கெடுதிகளுக்கு மூலம். ரஜஸ்-தமஸ் குறைத்து, ஸத்வம் ஓங்கியிருப்பின் உண்டாகும் இச்சையும் துவேஷமும் வியாதியைச் செய்யாது என்பது மட்டுமல்ல, நேர் மாறுதலாக மனதிற்கு நிம்மதி, சாந்தி, ஸந்துஷ்டி நற்புத்திகளை உண்டாக்குகின்றன.

ஸத்வ குணம் மேலீட்டினால் வரும் இச்சை முற்றிலும் தார்மீகமாயும் ஆன்மீகமாயும் பரிசுத்தமாயும் உள்ள கார்யங்களிலேயே விருப்பம் தரும். இந்திரியாதி காம அநுபோகமும் தார்மீகமாகவே இருக்கும். ஸத்வம் அதிகமாய் உள்ள மனதில் ஏற்படும் துவேஷம் - அசுத்தி, அநீதி, அக்கிரமம், அதார்மீகம் நாஸ்தீகங்களில் வெறுப்பை உண்டாக்கும். ஸத்வகுண விருத்தியில் மனதில் உண்டாகும் விருப்பம் வெறுப்புகள் மனதிற்கு மட்டுமல்ல, சரீரத்திற்கும் புஷ்டி பலம் ஆயுஸ் ஆரோக்கிய ஸம்பத்துகளை அளிக்கும்.

இதற்கு நேர் விரோதமாய், ரஜஸ்-தமஸ் பிரபலத்தினால் உண்டாகும் இச்சை துவேஷங்களின் பலவித பேதங்களான காமம் குரோதம் சோகம் முதலியவைகள் மனதின் கஷ்டங்களுடன், உடலிலும் அநேகவித ரோகங்களை உடனேயே உண்டாக்குகின்றன. உதாரணமாய் — காம அநுபோகத்தில் அதிக அளவில் ஈடுபடுவதால் உடல் தாதுக்களின் க்ஷயம் காஸம் முதலிய நோய்கள். போகத்திற்கு உபயோகமான வஸ்து கிடைக்காவிட்டால், காமஜ்வரம் தீவ்ர தாபத்துடன். நீதி முறைப்படி போகத்திற்குத் தகாத இடத்தில் போகம் ஏற்படின், பூய மேஹம் பிரங்கம் (வெள்ளை-வெட்டை) குஷ்டம் முதலிய கடும் ரோகங்கள் கைமேல்.

கோபம் — அடக்கமுடியாதபடியானல் சரீர தாதுக்களில் ரத்தக் கொதிப்பு அந்த க்ஷணத்திலேயே வெகு ஜாஸ்தியாகிறது. வாயுவின் விகாரத்தினல் நாடீ நரம்புகள் நடுங்குகின்றன. பேச்சும் தடுமாறுகிறது. அடிக்கடி அதிக சினம் கொள்ளுபவருக்கு ரக்தக் கொதிப்பு ஹிருதய ரோகம் கண்டிப்பாய் ஸ்திரமாய்விடும். நரம்புத் தளர்ச்சி, மறதிகள் உண்டாகும். உணவு உண்ட உடன் கோபங்கொண்டால், அருந்திய உணவு உடம்பில் ஒட்டாது. கோப வேகத்தினல் புத்தி அழிந்து, செய்யத்தகாத அக்கிரமம் கொடுஞ் செய்கைகள் உடனே தொடருகின்றன. அதன் உடன் விளைவுகள் அநேகவித சரீர விகாரங்களே.

சோகம் — சோகச்செய்தி கேட்ட மாத்திரத்தில் சிலருக்கு அடங்காத பேதி உண்டாகிறது. உணவு ஜீர்ணமாகிறதில்லே. சிலருக்கு சோகம் தாங்கமுடியாமல் மரணமும் சம்பவிக்கின்றது. புத்திரன் ஸ்ரீராமசந்திரனுடைய வனவாஸ சோகம் மகா தீர புருஷன் ஆன தசரத மஹாராஜனுடைய உயிரை அபஹரித்தது. மனதில் சோகம் ஸ்திரமாய் தொடர்ந்து இருந்தால், அவர் சரீரத்தில் ஒருவித சிகித்ஸையினலும் சமனம் செய்யவே முடியாத, நீடித்த நோய்கள் வாட்டிக் கொண்டே இருப்பது நிச்சயம்.

அதிகமெதற்கு? மேலே சங்கிரகித்துள்ள மனேவியாதிகள் எல்லாமே சரீரத்திலும், அல்பமாகவோ அதிகமாகவோ ஏதாவது நோயை விளைவிப்பது திண்ணம். அல்பமாய் இருந்தால் வெளிப்படையாய் தோன்ருது. அதிகமாய் இருந்தால்தான் தோன்றும் என்பதே தவிர, சரீர தாதுவில் விகாரத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதில்லே மனேவியாதி எதுவும்.

இன்றைய நவீன வைத்திய சாஸ்திரத்திலும், எந்த நோய்கள் மனேவியாதிகள் என்று தனியாக எடுக்கப்படுகின்றனவோ, அவைகளில் அநேகங்களில் சரீர விகாரங்களும் நன்ருய் தெரிகின்றன. சரீர விகாரங்களேப் பார்க்கிலும் மனேவியாதிகள் அதிகக் கொடுமை அபாயகரங்கள் என்று ஆயுர்வேதம் கருதுகிறது. காரணம் — ஏககாலத்தில் தேசம் பூரா பரவும் மஸூரிகை (அம்மை) விஷூசி (காலரா) போன்ற கொள்ளேநோய்கள் தவிர, மற்ற சரீர ரோகங்கள் ஸகலமும், அந்தந்த நோயுற்றவனே மட்டும் அந்தப் பிறவியில் மட்டும் பீடிக்கின்றன. காமம், கோபம், மாத்ஸர்யம், அஸூயை, லோபம், உத்வேகம், துராக்கிரஹம் போன்ற மனேவியாதிகள், அந்த நோயாளியின் உடலேயும் மனதையும் மட்டும் கெடுப்பவை அல்ல, மற்றவருக்கும் தொந்தரவு பல ரகங்களில் இழைத்த பின்பே முடிவுபெறும். அடுத்த பிறவியிலும் தொடருகின்றன பாப கார்யங்களின் பயன்கள். ஸத்வகுணம் விருத்தியானல் அவரவரின் சரீரம் மனதுகள் இன்பமுறுவதுடன், மற்றவருக்கும் உபகாரங்கள் பலவிதத்தில் நிச்சயம்-இம்மையிலும் மறுமையிலும்.

ஆதலால் தனது சொந்த நலத்தையும் உலக நலத்தையும் விரும்புபவர்கள் ரஜஸ்-தமஸ்கள் குறையவும், ஸத்வ குணம் மேலிடவும் உள்ள சாதனங்களை எப்போதும் அநுஷ்டித்துக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். இந்த மனோகுணங்கள் பின் பிறவிகளிலும் தொடருபவன. ஆதலால் அதிக அவசியம். ரஜஸ்-தமஸுகளினால் மனோவியாதிகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்வதும், வந்தவைகளைப் போக்குவதும் அசாத்தியமல்ல. தகுந்த முயற்சி செய்தால் சாத்தியமே. இதற்குள்ள சாதனங்களை நமது தர்மசாஸ்திரம், யோக சாஸ்திரம், வேதாந்த சாஸ்திரம், ஆயுர்வேதம் எல்லாம் ஏராளமாய் உபதேசித்துள்ளன. அவைகளின் சுருக்கம் 'ஆரோக்கியம்' சென்ற இதழ்களில் வெளியாகியுள்ளது. மேலும் வெளியாகும்.

மனோ வியாதி சிகித்ஸை—விஷயத்தில் ஸகல சாஸ்திரங்களுடையவும் ஸாரத்தைக் கூறும் வாக்படாசாரியரின் சூத்திரம்,

''தீ தைர்யாத்மாதி விஞ்ஞானம் மனோதோஷௌஷதம்பரம்''

''धीधैर्यात्मादिविज्ञानं मनोदोषौषधं परम्''

கருத்து — சரீர தாதுக்கள் ஸ்தூலப் பொருள்கள். ஆகவே இவைகளில் ஏற்படும் விகாரங்களை ஏற்றக்குறைகளை பத்தியம் மருந்துகளின் பிரயோகத்தினால் சீர்செய்யலாம். மனோவியாதிகள் ஸூக்ஷ்மமான ரஜஸ்-தமஸ் குணங்களினால் உண்டாகின்றன. அவைகளை சமனம் செய்ய ஸ்தூலமான ஆஹாரங்கள் ஔஷதங்கள் ஆற்றல் உள்ளதாயினும், அவைகளைவிட, புத்தி தைர்யம் முதலிய நற்குணங்களுடைய பிரயோகம் நேராக சீக்கிரமாக சீர்செய்ய வல்லதாகும்.

தன்னிடத்திலும் சுற்றிலும் உள்ள விஷயங்களை ஆராய்ந்து, இவை நல்லது ஹிதம் தரக்கூடியது. ஆதலால் இவைகளை எடுத்துக்கொள்ளவேண்டும். இவை கெட்டது, அஹிதம். ஆதலால் தள்ள வேண்டும் என்று பகுத்தறிவுடன், நிச்சயம் செய்வது **புத்தி**. இவைகளுடைய அநுஷ்டானங்களில் ஏற்படும் சிரமங்களை கஷ்டங்களைப் பொறுத்துக்கொள்ளும் உறுதி தைர்யம். தள்ளவேண்டிய துராசாரங்களைத் தள்ளுவதிலும், ஸதாசாரங்களை ஸ்வீகரிப்பதிலும் ஸங்கோசம்—லஜ்ஜை—சஞ்சல மனப்பான்மையின்றி நடத்த உறுதிகொள்வது **தைர்யம்**. தியானம், யோகாப்பியாசம், தர்மசாஸ்திரம், வேதாந்தங்கள் மூலம் ஜீவாத்ம - பரமாத்மங்களைப்பற்றிய அறிவும், தேச காலங்களுடைய சூழ்நிலையைப்பற்றிய ஞானமும் **ஆத்மாதிவிஞ்ஞானம்**. புத்தி - தைர்யம் - ஆத்மாதிகளுடைய விஞ்ஞானம் இம்மூன்றும் மனோ வியாதிகளை நிர்மூலமாக்கும் உத்தம ஔஷதங்கள்.

மனம் சரீரம் இரண்டிலும் வியாபிக்கும் உன்மாதம் அபஸ்மாரம் முதலிய ரோக விவரம் தொடரும்.

★

ஓயாத்தலைவலி

கடிதம் — பலநாட்களாக ஓயாத்தலைவலியில் அவதிப்படுகிறேன். கண்ணாடி போட்டுப் பயனில்லை. கண்புருவம் போன்ற இடத்திலும் இரட்டைப் பக்கத்திலும் வலி. தலைமயிரும் நரைக்கின்றது. வயது 19. இதற்கு என்ன செய்வது?

பதில் — ஓயாப்படிப்பு ஓரளவு இதற்குக் காரணமாகலாம். அப்படியாயின் எல்லாவிதமான படிப்பையும் 2—3 மாதங்களுக்கு நிறுத்திவிடவும். கண்கள் அளவுக்கு மீறிச் செயல்படும் போதும், கண்களில் ஏற்படும் அயர்வு தானே நீங்காவிட்டாலும் இந்தத் தலைவலி தொடரலாம். இரண்டு வகையிலும் கண்களுக்கு ஓய்வு தேவை. தினமும் கண்களுக்கு இனிமையான குளிர்ந்த தோற்றமுள்ள பூங்கா முதலியவைகளிலும் பார்வையைச் செலுத்தி கண்களின் அழற்சி—அயர்வு இரண்டையும் நீக்க வகைசெய்யவேண்டும். வாய்நிறைய ஜலத்தை நிரப்பிக்கொண்டு கண்களை ஜலம் விட்டு நன்குதேய்த்து அலம்பிக்கொண்டால் கண்களின் அயர்வு நீங்கும். இரவில் கண்விழிப்பு, கடும் தாபம், கடும் வெயில், கடும் பனி இவைகளில் வெளியே செல்லுதல் நல்ல பிரகாசமுள்ள—கண்களின் தாங்கும் சக்திக்கு மீறிய வெளிச்சமுள்ள இடங்களில் இருப்பது இவைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

மற்றொரு வகைத் தலைவலி. உடலின் உட்காங்கை, உடல் அயர்வு நீங்காமை, இவைகளின் காரணமாக ஏற்படுவது. இதுவும் கண்ணாடி போட்டுக்கொள்வதாலும் நீங்காது. அயர்வு நீங்குமாறு உடலுக்கு நாராயணதைலம் அச்வகந்தி பலாலாக்ஷாதி தைலம் முதலியவைகளைத் தேய்த்துப் பிடித்துவிட்டுக்கொள்ள, உடல் உறுப்புகள் கொதிப்பும் அயர்வும் நீங்கி ஓய்வு பெறும். அச்வகந்தாதி சூர்ணம், அச்வகந்தாதி லேகியம் சியவனப்ராசம், தசமூலாரிஷ்டம், அச்வகந்தாரிஷ்டம் இவைகளில் ஒன்றை டானிக்காகத் தொடர்ந்து சாப்பிடலாம். கற்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் என்றொரு பஸ்மம் உண்டு. இதை வேளைக்கு 3-6 டெஸிக்ராம் அளவு நெய்யில் குழப்பி சாப்பிட்டு மேல் சுக்கு அல்லது ஜீரகம் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீர் சாப்பிட்டுவரத் தலைவலி நிற்கும். அஸன மஞ்சிஷ்டாதி தைலம், அஸன வில்வாதி தைலம், அஸன ஏலாதி தைலம், பலாச்வகந்தாதி தைலம், பலாகுடூச்யாதி தைலம் இவைகளைத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்யலாம்.

கோரைக்கிழங்கு, சந்தனத்தூள், சுக்கு, வெட்டிவேர், பர்படகம், விலாமிச்சைவேர், இவைகளை (கிடைத்தமட்டில்) சம எடையாகச் சேர்த்து பெருந்தூளாக இடித்து வைத்துக்கொள்ளவும் கொதிக்கும்

வென்னீர்6-8 அவுன்ஸ் அளவு எடுத்து அதில் 2-3 டீஸ்பூன் இந்தத் தூளைப்போட்டு டீ போடுவது போல மூடிவைத்து நன்கு ஆறியதும் தேவையாயின் கற்கண்டு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிட தாபமடங்கித் தலைவலி நீங்கும்.

அணுதைலம் என்ெறாரு மூக்கில்விடும் சொட்டு எண்ணெய். இதைத் தினம் 2-3 சொட்டுகள் இரு நாசித்துவாரங்களிலும் விட்டுக் கொண்டுவர தலைகனம் வலி நீங்கும். மூளை பலம் பெறும். இரவுச் சாப்பாட்டில் புளியையும் காரத்தையும் குறைப்பது, கிழங்கு வகை, ஆறிய உணவு முதலியவைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது குடிக்க சூடாக வென்னீர், குளிக்கத் தலைக்குச் சற்று ஆறிய இளம் சூடுள்ள வென்னீரும், உடலுக்குச் சற்றுச் சூடான வென்னீரும் உபயோகிக்கலாம்.

தலைவலி இருக்கும்பொழுது இரு பொட்டுகளிலும் அச்வகந்தி பலாலாக்ஷாதி தைலம், நாராயண தைலம், மஹாபலா தைலம், 101 ஆவர்த்தி க்ஷீரபலா தைலம் இவைகளில் ஒன்றை நெற்றிப் பொட்டிலும் தேய்த்துவிட்டுக்கொள்ள இதமாக இருக்கும்.

கடுமையான தலைவலி இருக்கும்போது வாஸலைகோஷ்டத்தையும், ரேவல் சீனிக்கிழங்கையும் பால்விட்டரைத்துப் பத்துப் போட்டுக் கொள்ளலாம். ஜீர்ணசக்தி, உடலின் அயர்வு நீங்கி ஓய்வு, பலம், கண்களின் ஓய்வு, மனநிம்மதி இவைகளைச் சாரியே பாதுகாத்துக் கொண்டால்தான் தலைவலி அறவே நீங்கும். ★

நூறுண்டு வாழ முடியுமா ?

ஆன்மிகக் கட்டுப்பாடும் பக்தியும் செம்மையான வாழ்க்கையும் மேற்கொண்டால், மனிதன் நூறுண்டு வாழலாம்.

சுதந்தரம் வந்த பிறகு இந்தியா மருத்துவத் துறையில் பல சாதனைகளைச் செய்தும், இந்தியரின் சராசரி வயது, முன்னேற்ற மடைந்த மற்ற நாடுகளைவிட மிகவும் குறைவாகத்தான் இருக்கிறது. இப்போதைய கணக்குப்படி ஓர் இந்தியரின் சராசரி ஆயுள் 44.89. சுதந்தரத்துக்கு முன்பு இது 27 ஆண்டாக இருந்தது. ஐக்கிய நாட்டுச் சபையின் ஜன கணித ஆண்டுப் புள்ளிவிவரத்தில் இந்த விவரங்கள் தரப்பட்டுள்ளன.

உலகத்திலேயே மிக அதிக வயது வாழ்பவர்கள் ஸ்வீடன் தேசத்தவர்கள்தாம். ஸ்வீடன் தேசத்தினரின் சராசரி வயது 71.85. நார்வேயில் 71.08; ஐஸ்லாந்தில் 70.8; இஸ்ரேலில் 70.7; மேற்கு ஜெர்மனியில் 69.16.

உலகம் முழுவதும் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் தாம் அதிக வயது வாழ்கிறார்கள். சுமார் 40 நாடுகளில் பெண்கள் 70 வயதுக்கு மேல் வாழ்வார்கள் என்று எதிர்பார்ப்பதாக இந்தப் புள்ளிவிவரக் கணக்குத் தெரிவிக்கிறது. இந்தியா உட்பட ஐந்து நாடுகளில்தான் பெண்களைவிட ஆண்கள் அதிக வயது வாழ்கிறார்களாம்.

கறுப்பர்கள் நிறைந்த ஆப்பிரிக்க நாடுகளிலும் சராசரி வயது மிகவும் குறைவாக இருக்கிறதாம்; 40 வயதுக்கும் குறைவுதான். ஆசியாவில் ஜப்பானியர்கள்தான் சராசரி 69.05 ஆண்டு வாழ்கிறார்கள். மற்ற நாட்டினர் எல்லாருக்கும் ஆயுள்காலம் குறைவே. ரஷியாவில் ஆண்களின் சராசரி வயது 65 ஆண்டு. ஆனால் பக்கத்திலுள்ள பைலோரஷியாவில் 69; ஹாங்காங்கில் 66.74; ஹங்கேரியில் 66.63; அமெரிக்காவில் 66.6.

அடுத்தாற்போல் உள்ள டச்சுப் பெண்களைவிட ஸ்வீடன் நாட்டுப் பெண்கள் அதிக வயது வாழ்கிறார்கள். ஸ்வீடன் நாட்டுப் பெண்களின் சராசரி வயது 76.54; நெதர்லாந்தில் பெண்களின் சராசரி வயது 76.5; ஐஸ்லாந்துப் பெணகளின் சராசரி வயது 76.2; பைலோரஷியப் பெண்களின் வயது 76.

கினியாவிலுள்ள பெண்களின் சராசரி வயது 28 ஆண்டுகளே; ஆப்பிரிக்காவில் உள்ள பல பிரிவு மக்களைப்பற்றியும் இந்தப் புள்ளி விவரக் கணக்குத் தெளிவாகத் தெரிவிக்கிறது. வெள்ளையர்களின்

சராசரி வயது 64.73 ஆகவும், அங்கே வாழும் ஆசிய மக்களின் வயது 57.7 ஆகவும், கறுப்பர்களின் சராசரி வயது 49.62 ஆகவும், குறிப்பிடப் பட்டிருப்பதைக் காணலாம்.

இந்தப் புள்ளிவிவரக் கணக்குப்படி, பயங்கரச்சாவு அமெரிக்காவில் தான் அதிகம். அமெரிக்கர்களின் சராசரி வயதுக் குறைவுக்கு இதுவும் ஒரு காரணம். அடுத்தபடி பயங்கரச் சாவு பின்லாந்திலும் ஆஸ்திரேலியாவிலும் மேற்கு ஜெர்மனியிலும் ஏற்படுகிறதாம். செல்வச் செழிப்பு மிகுந்த அமெரிக்காவில் இப்படி நடப்பதற்கு என்ன காரணம்? மனிதனுக்கு ஓர் ஆன்மிகக் கட்டுப்பாடு அவசியம் தேவை. அது இல்லாமலிருப்பதுதான் காரணமாக இருக்குமோ? மனிதர்களின் ஜீவிய வயது நூறு என்று நம் புராணங்கள் சொல்லுகின்றன.

சிரஞ்சீவிகளாகச் சிலர் இருப்பதாகவும் நாம் நம்புகிறோம். ஆனால் உண்மையில் ஆண்டவன் விதித்த கணக்கு மாறவில்லை என்றே தெரிகிறது.



தலையில் சொட்டை விழுந்தால்?

யானைதந்த மசி: இதற்கு முக்கியமாகத் தேவை யானை தந்தம். திருவனந்தபுரம், மைஸூர் முதலிய இடங்களில் யானை தந்தத்திலிருந்தும் பொம்மை முதலியவைகளைச் செய்கிறார்கள். அதற்கான வேலையில் செதுக்கி அவர்களுக்குப் பயன்படாது போகும் தந்தச் சிராய் துண்டுகள் இதற்குப் போதுமானவை. நாட்டு மருந்துக்கடைகளில் பழங்காலத்திய யானை தந்தத்திலான சாமான்கள் உடைபட்டு விற்பனைக்கு வரும். அதையும் வாங்கிக்கொள்ளலாம் இதைச் சிறிய துண்டுகளாக்கி ஒரு மடக்கிலிட்டு மற்றொரு மடக்கு போட்டு மூடி சீலை மண் சுற்றி அடுப்பில் ஏற்றி வீட்டின் வெளியில் வெட்டவெளியில் எரிக்கவும். இதிலிருந்து கிளம்பும் நாற்றம் கடுமையாக இருக்கும். ஆகவே வீட்டினுள் வைத்து எரிக்கவேண்டாம். தந்தம் கரியானதும் அதை எடுத்து நன்கு பொடித்துச் சம அளவு அஞ்சனக்கல் (மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கும்) சேர்த்து மைய அரைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தூளை ஜலம் அல்லது ஆட்டுப்பால் விட்டுக் குழப்பி கேசம் விழுந்த இடங்களில் பூச சொட்டை விழுந்த இடங்களில் ரோமம் முளைக்கும். இந்த சூர்ணத்தை நீலிபிருங்காமலகத் தைலத்துடன் சேர்த்துக் குழப்பி மயிர்க்கால்களில் தடவிவர கேசம் உதிர்தல் நிற்கும்.

தானிய ஸத்து

ஸத்துமா ஆகாரம் பாரதத்தின் ஆகாரப்பழக்கத்தில் மிகப் புராதனமாய் இருந்து வருகிறது. நமது தமிழ்நாட்டில் முக்கிய உணவு நெல்லாய் இருப்பதால், நெல்லிலிருந்து ஸத்துமா தயாரித்தல் தொன்றுதொட்டு வழக்கம். நெல், அரிசி, அவல், பொரி நான்கிலிருந்தும் தனித்தனியே ஸத்துமா செய்யலாம். ஏகாதசி போன்ற உபவாஸம் விரத நாட்களில் ஸத்துமா சாப்பிடுவது வழக்கம். வைத்திய சாஸ்திரம் கூறும் பலவித பத்திய உணவுகளில் ஸத்துமா ஒரு முக்கிய வஸ்து. அநேகமாய் எல்லா தான்யங்களிலிருந்தும் ஸத்து தயாரிக்கலாம். ஸத்துவின் குணங்கள் அந்தந்த தான்யங்களின் குணங்களை அநுஸரித்து லகுவாயும் இருக்கும். ஸத்து தயாரிப்பு முறையை ஒட்டி, ஸத்து குருவாகவும் ஆகச்செய்யலாம் தான்யத்தை வறுத்து அல்லது பொரியாகப் பொரித்துவிட்டு உண்டாகும் ஸத்து மிகவும் லகுவாகும். தான்யத்தை நீரில் ஊறவைத்து, முளைக்கட்டி, உலர்த்திவிட்டு, அதிலிருந்து செய்யும் ஸத்து கொஞ்சம் குருகுணமடைந்தாலும், மிகவும் எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடிய நல்ல புஷ்டியளிக்கும் உணவாகிவிடுகிறது. முளைக் கட்டி செய்யப்படும் ஸத்துவிற்கு 'மால்டு' (malt) என்று ஆங்கிலப் பாஷைப் பெயர்.

நமது வீடுகளில் நாமே எளிதில் தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடியதும், பத்தியமான உணவுத் திட்டத்தில் மிகவும் உபயோகமுள்ளதுமான சில தான்ய ஸத்துக்கள் தயாரிப்பைக் கூறுவோம்.

கேப்பை ஸத்து – (Ragi Malt)

கேழ்வரகு-கேப்பை: இது இரு பெயர்களில் அழைக்கப்படும் தமிழ்நாட்டுப் புஞ்சை தான்ய வர்க்கத்தில் ஒன்று. ஸன்னக் கடுகு போல், கொஞ்சம் சிவந்த நிறமான தான்யம். இதற்கு ரகீ என்று ஆங்கிலத்திலும் ஹிந்தியிலும் பெயர். அதிக மலிவான சரக்கு. நாட்டுப்புறங்களில் மக்கள் வருஷத்தில் பல மாதங்கள் கேழ்வரகையே சாப்பிடுவதுண்டு.

கேப்பை தான்யத்தை அறுவடை செய்து ஆறு மாதங்கள் கழிந்த பின்பு அதை ஸத்து தயாரிப்புக்கு எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. 2 லிட்டர் கேழ்வரகை அதில் இருக்கும் தூசி குப்பைகளைப் புடைத்து சுத்தம் செய்துவிட்டு, முதல்நாள் வெய்யிலில் சில மணி நேரம் உலர்த்திக்கொள்ளவும். மறுநாள் காலை உதய நேரத்தில் கேழ்வரகு மேல் 3-4 விரல் அளவு ஜலம் நிற்கும்படியாக, சுத்தமான தண்ணீர் ஊற்றி ஊறவைக்கவும். காலை 11 மணி சுமாருக்கு அந்த ஜலத்தை

சிறிது கலக்கிவிட்டு தான்யம் ஒழுகிப்போகாமல் ஜாக்கிரதையாய் அலசி, ஜலத்தை மட்டும் இறுத்துவிட்டு, திரும்பவும் தான்யத்தின் மேல் புதிய சுத்த ஜலம் ஊற்றி மூடிவிடவும். இரவு 8 மணி சுமாருக்கு ஜலம் பூராவையும் வெளியில் இறுத்துவிட்டு, தான்யத்தை ஒரு மெல்லிய வெள்ளையான துணியின் மத்தியில் போட்டு, துணித் தலைப்புக்களைச் சேர்த்து முடித்து மூட்டையாகக் கட்டவும். தான்யம் சிறிது ஊறி உப்புவதற்குத் தளர இடம்விட்டு முடிச்சிடவேண்டும். இந்த தான்ய மூட்டையை ஒரு மரப்பலகையின்மேல் வைத்து, ஒரு பாத்திரத்தினால் சந்து இன்றி மூடிவைக்கவும். காற்றுக் குறைவாய் புழுக்கமான இடத்தில் வைப்பது நல்லது.

ஊறவைத்திருக்கும் பாத்திரத்தின் வாயைத் துணியினால் வேடு கட்டிக் கவிழ்த்து வைத்துவிடலாம். கொஞ்சம் வைக்கோல் வைத்து மூடியும் கவிழ்த்து வைக்கலாம் ஸௌகர்யம்போல் செய்யலாம். ஜலம் வடிந்து கொஞ்சம் முளையுண்டாகவேண்டும். மறு காலையில் சுமார் 8 மணிக்கு தான்யத்தை எடுத்துப் பார்க்கவும். முற்றிலும் சிறு முளை கண்டிருக்கும். இதற்குமேல் தாமதியாமல் உடனே நல்ல காற்றுள்ள தாழ்வாரத்தில் நிழலில் ஸிமெண்டு அல்லது கல்தரையில் சுத்தமான இடத்தில் மண் சேராமல் பரவலாய் துலாவி உலரவிடவும். மறுநாள் நல்ல நேர் வெய்யிலில் நன்றாய் காயவைக்கவும். மறுநாள் இந்த தான்யத்தை உரலில் இட்டு உலக்கையால் குத்திப் புடைத்து அதில் இருக்கும் முளைமூக்கு உமிகளை நீக்கிவிடவும். பிறகு தணலில் இரும்புச்சட்டியில் மிகவும் லேசாய் பொன் நிறமாய் வறுத்துவிட்டு, வீட்டிலேயே கல் திருவையில் ஸன்ன மாவாக அரைத்துக்கொள்ளுவது உத்தமோத்தமம். கல் திருவையில் அரைக்க முடியாவிட்டால், மாவு மிஷினிலும் அரைத்துக்கொள்ளலாம். மிஷினில் அரைப்பதானால், மிஷினே வறுத்துத் தள்ளிவிடுவதால், அரைப்பதற்கு முன்பு தணலில் வறுக்கத் தேவையில்லை கல் திருவையில் அரைத்தால் இந்த தான்ய ஸக்துவில் உணவுச்சத்து சிறிதும் குறையாமல் நிரம்பியிருக்கும். மிஷினில் அரைத்தால் உணவுச்சத்து பாதிக்குமேல் குறைந்துவிடும். ஆதலால் கல் திருவையில் அரைப்பது சிலாக்கியம். அரைத்த மாவை சல்லடையில் சலித்து சுத்தமாய் மூடிவைத்துக்கொள்ளவும். இரண்டு லிட்டர் கேப்பைக்கு இரண்டு லிட்டர் ஸக்து தேறும். மாஸக்கணக்கில் நன்றாய் இருக்கும்.

சிறிதும் சிரமமின்றி பரிசுத்தமான தான்ய ஸக்துக்கள் வீடுகளில் தானே தயாரித்துக்கொள்ளக்கூடியவை. கேப்பை ஸக்து (ராகிமால்டு) அநேகவிதப் பெயர்களில் வியாபாரம் செய்யப்படுகிறது. மூட்டைக் கணக்கில் மால்டு தயாரிப்பதில் சுத்தம் என்பது மிகவும் குறையும். வியாபாரத்தில் பணச் செலவின் சிக்கனத்திற்காக மிஷினில்தான் அரைக்கவேண்டும். அதில் உணவுச்சத்து குன்றும். மேலும் நீடித்த

காலம் மாவு கெடாமல் இருப்பதற்காக சில மருந்துகளை (Preserving agents) கலக்கவேண்டி யிருக்கிறது. இந்த மருந்துகளைச் சேர்ப்பதால் கிலேதம் (கெடுதல்) ஏற்படாமல் இருக்கிறதோ இல்லையோ ஸந்தேஹம். மாவில் உணவுச்சத்துக் குறைவது நிச்சயம். மேற்கூறியபடி வீட்டில் தயாரிக்கப்படும் தான்ய ஸக்து இதர சேர்க்கை வஸ்துவின்றியே மூன்று மாஸ காலம் முற்றிலும் நன்றாயிருக்கும். ஆதலால் அவரவர் குடும்பத்திற்குத் தேவையான ஸக்துவை வீட்டிலேயே தயாரித்துக்கொள்ளுங்கள்.

குழந்தைகள், சிறுவர்கள், முதிர்ந்தவர்கள், கர்ப்பிணிகள், ஸ்வஸ்தர்கள், ரோகிகள், எல்லோரும் எல்லா ருதுக்களிலும் பொதுவாய் சாப்பிடத்தக்கது. எளிதில் ஜீர்ணமாகக்கூடியது. அக்நி பலத்தை வளர்ப்பது. புஷ்டிகரமானது. ருசியில் மதுரமான ஒரு சிறந்த உணவு.

மூன்று மாதங்கள் நிரம்பாத இளங் குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால், ஆட்டுப்பால், பசுவின் பால் தவிர வேறு எந்த உணவும் கொடுப்பது சரியல்ல. கேப்பை ஸக்துவும் குழந்தைகளுக்கு மூன்று மாஸங்கள் முடிந்த பின்புதான் கொடுக்கத் தக்கது.

வயது, குடல் பலம். ஜீர்ணசக்தி முதலியதை அனுஸரித்துப் பக்குவம் செய்து சாப்பிடவேண்டும். தீவ்ரமான அக்நி சக்தி வாய்ந்துள்ள திடசரீரிகள் கேப்பை ஸக்துவை அப்படியே சுத்த ஜலத்தில், வெந்நீரில், மோரில், பாலில் ஸௌகர்யம்போல் கரைத்து, கொஞ்சம் உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்தோ சேர்க்காமலோ குடிக்கலாம். ஆனல் பொதுவில், கொஞ்சம் சூடான வெந்நீரில் முதலில் கரைத்து மேலும் தேவையான அளவு வெந்நீர் கலந்து கலக்கி, தணல் அடுப்பில் சில நிமிஷங்கள் ஒரு கொதி நன்றாய் வரும்படிக் காய்ச்சி இறக்கிக்கொண்டு, பிறகு அப்படியே அல்லது மோர் பால் கலந்து உப்பு அல்லது சர்க்கரை சேர்த்து சாப்பிடுவதுதான் நல்லது. வயது, அக்நி பலத்திற்குத் தக்கபடி ஸக்துவைக் கூட்டிக் கெட்டியாகவோ, ஜலத்தைக் கூட்டி மெல்லியதாகவோ தயாரித்துக்கொள்ளலாம்.

தாய்ப்பால் பருகும் குழந்தைகட்கு தாய்ப்பால் போதாமல் வேறு உணவும் கொடுக்கத் தேவையேற்படும் சமயத்தில், தாய்பபாலுடன் கேப்பை ஸக்துக் கஞ்சியும் லேசாய் தயாரித்து தேவையான தடவைகள் கொடுக்கலாம். பசுவின் பால் கறந்த நேரத்திலிருந்து நான்கு மணி நேரங்களுக்கு மேல் கெட்டுவிடுகிறது பிறகு அது குழந்தைகட்குக் கெடுதல். ஆதலால், பசுவின் பால் பருகி வளரும் குழந்தைகட்கு, பசுவின் பால் கொடுக்கக்கூடாத மற்ற நேரங்களில் கேழ்வரகுக் கஞ்சி உபயோகித்தல் மிக நன்மை.

எல்லாவித ஜ்வரங்கள், அதிஸாரங்கள், கிரஹணீ, வயிறு உப்புசம், சூலம் போன்ற வியாதிக்காரர்கட்கு உபயோகமானது. நீரிழிவு,

இனிப்பு மூத்திரம், மதுமேஹம் (Diabetes) வியாதியஸ்தர்களுக்கும், க்ஷய ரோகிகளுக்கும் கேப்பை ஸக்து மிகவும் சிறந்த ஆஹாரமாகும்.

கேழ்வரகை அரைத்துக் கூழ், களி செய்தும், அடை தட்டியும் சாப்பிடுவது நாட்டுப்புறங்களில் பழக்கத்திலிருக்கிறது. இது மிக குரு. தீவ்ரமான அக்நி சக்தி இருப்பவருக்குத்தான் உபயோகிக்கத் தக்கது. புஷ்டி தரக்கூடியதாயிருப்பினும் இப்படி சாப்பிடுவது மலச்சிக்கலேயும் வயிற்றுப் பொருமலேயும் விசேஷமாய் உண்டுபண்ணுகிறது. முளேக் கட்டி ஸக்துவாய் தயாரித்தக் கேழ்வரகு மாவு மலச்சிக்கலேயோ வயிற்றுப் பொருமலேயோ செய்வதில்லே. இப்படித் தயாரித்த மாவுடன் கொஞ்சம் கோதுமை மாவு அல்லது அரிசி மாவு கலந்து கொஞ்சம் புளித்த மோரில் கரைத்து தோசை வார்த்து சாப்பிடலாம். வெல்லம் சேர்த்தும் தோசை செய்து கொள்ளலாம். அரிசி மாவு சேர்த்து மோர்க்களியாகக் கிண்டவும் நன்ருய் வரும்.

எந்த ஸக்துவையும் கஞ்சியாகத் தயாரிக்கும் மாதிரியில் குருவாகவோ லகுவாகவோ செய்துகொள்ள முடியும். எனினும் இளங் குழந்தைகட்கும், அக்நி பலம் குறைந்தவர்கட்கும் கம்பு, தினேகளேப் பார்க்கிலும் கேழ்வரகும் சோளமும் மிக ஏற்றவையாகும்.



ஆராய்ச்சியால் கண்டவை

அஸ்கர்பிக் ஆஸிட் (விடமின் ஸி.) உடலின் அன்ருடத் தேவைக்கு 50 மி. கி. சேர்ந்தால் போதும். ஸ்கர்வி என்ற நோய் வராமல் தடுக்க இது அவசியத் தேவை. அதிக அளவில் சாப்பிட ஆரோக்கியம் அதிக அளவில் பாதுகாக்கப்பெறும். ஜலதோஷம் சளி பிடிக்காமலிருக்க இது உதவும் என்று சிலர் இதை தினமும் சாப்பிடுவதுண்டு. விடமின் ஸி ஜலதோஷம்-சளியைத் தடுக்காது. ஆனல் சளி-ஜலதோஷத்தால் ஏற்படும் உடல்நலக் குறைவில் பெருமளவு ஈடுசெய்கிறது. அதிக அளவில் சாப்பிடும்போது சிறிது ஜீர்ண கோசத்தில் தொந்தரவு தரக்கூடும். அதிக அளவில் தொடர்ந்து (50 மி. கி.-க்குமேல்) சாப்பிடுவது அவ்வளவு நல்லதல்ல இது எல்லா விடமின் விஷயங்களிலும் பொருந்தும். பிரிட்டிஷ் மெடிகல் ஜர்னல் அதிக அளவில் விடமின் ஸி சாப்பிட, உடல் அந்த அதிக அளவைத் தனது இயற்கைநிலேயாகக் கருதி அதற்குச் சிறிதளவு குறைந்தாலும் நோய்வாய்ப்பட முற்படுகிறது. (There is a tendency to develop Scurvy on coming off prolonged high dosage of ascorbic acid probably as a result of an enhanced ability to metabolize the vitamin.) எனக் கூறுகிறது.

இருந்தால் இருக்கும் - போனால் போகும்

''இருந்தால் இருக்கும்; போனால் போகும்'' இப்படி ஒரு பதில். உதாஸீனமான பதிலாகத் தோன்றுகிறது. இதை எப்படி எஜமானரிடம் தெரிவிப்பது. தெரிவிக்காமலிருக்கவும் முடியாது. தன் எஜமானர் தனக்குள்ள நோயைப்பற்றி அந்தப் பெரியவரிடம் தெரிவித்து அது நீங்க என்னசெய்யவேண்டும் என்று கேட்டுவரச் சொன்னார். அந்தப் பெரியவரும் பெரிய சித்த புருஷர். நோய் நீங்கவும் தரித்திரம் நீங்கவும் மக்கட்பேறு பெறவும் காரியசித்தி பெறவும் பலர் அவரை அணுகி வணங்கித் தம் தம் குறைகளைத் தெரிவித்து நிவிருத்தி பெற்றுச் செல்கின்றனர். அதே எண்ணத்துடன்தான் தன் எஜமானரும் தன்னை அவரிடம் அனுப்பியது. ஆனால், பெரியவர் எஜமானரின் நோய் விபரத்தைக் கேட்டுத் தந்த பதில் ''இருந்தால் இருக்கும்; போனால் போகும்'' என வேலையாள் திகைத்தான்.

எஜமானரிடம் இந்தப் பதிலைத் தெரிவித்ததும் எஜமானர் மிகவும் திருப்தி அடைந்தவராகக் காணப்பட்டார். திரும்பவும் வேலையாளைக் கூப்பிட்டு ''எப்படிப் போனால் போகும்'' என அந்தப் பெரியவரிடம் கேட்டுவரச் சொன்னார். பெரியவரிடம் வணங்கி எஜமானரின் கேள்வியைத் தெரிவித்த வேலையாளுக்கு, ''நீராதாரத்திடமும் பசுவிடமும் போனால் போகும்'' என்ற பதில் கிடைத்தது. பதிலைக் கேட்டு அதிருப்தியுடன் திகைத்தும் நின்ற வேலையாள் ஒரு வழியாகச் சமாளித்துக்கொண்டு எஜமானரிடம் சென்று அந்தப் பதிலைத் தெரிவித்தான். எஜமானரும் உடன் தன் சுற்றுப்புறக் கிராமங்கள் அனைத்திலும் கிணறுகளையும் குளங்களையும் ஏற்படுத்தினார். ஆற்றங்கரையில் படித்துறைகள் கட்டினார். ஆங்காங்குள்ள பசுமாடுகளுக்குத் தம் செலவில் புஷ்டியான தீவனங்கள் கிடைக்கச் செய்தார். இந்தப் பணிகள் நிறைவேறி வரும்போதே வியாதி குறைந்துவந்தது. அவர் தொடர்ந்து செய்துவந்த இப்பணிகளின் பலனாக அவர் தம் சொந்த சௌகர்யங்கள் பலவற்றையும் குறைத்துக்கொள்ள நேர்ந்தது. கடைசியில் செலவிற்குப் பணம் இல்லாத காரணத்தால் அந்த வேலையாளையும் வேலையை விட்டு நீக்க நேர்ந்தது. ஆனால் எஜமானர் பெரிதும் சுகம் பெற்று அமைதியும் சந்தோஷமும் நிரம்ப நின்றார். வேலையாள் எஜமானரிடம் மிகவும் பக்தி விச்வாஸமுள்ளவன். வேலையை விட்டு நிற்கும் நிலையிலும் பக்தியும் விச்வாஸமும் அவனுக்குக் குறையவில்லை. எஜமானர் நோய் நீங்கப்பெற்றுச் சுகமாக வாழ்வதில் அளவற்ற திருப்தி. எனினும் ஒரு சந்தேகம் நீங்கப்பெறவில்லை. அது - ''இருந்தால் இருக்கும்; போனால் போகும்'' என்ற பெரியவரின் உபதேசமாகிற புதிரும், அதன்

படி நடந்து வந்த யஜமானர் செல்வங்களை இழந்து நின்ருலும் அமைதியுடனும் சந்தோஷத்துடனும் இருக்கும் புதிரும், எஜமானரையே கேட்டுவிட்டான். அவரது பதிலைக் கேட்ட வேலையாள் தன் உடலிலுள்ள நோய் நீங்க வழி கேட்க அந்தப் பெரியவரைத் தேடிச் சென்றுவிட்டான்.

இப்படி ஒரு கதை. ஒரு மத்தியதரக் குடும்பத்தில் பிறந்த அந்த எஜமானர் வாழ்க்கையின் ஆரம்பத்தில் வரவிற்கும் செலவிற்கும் ஈடுகட்டுவதில் மிகவும் பாடுபட்டவர். திடீரென லக்ஷ்மி கடாக்ஷம் ஏற்பட்டதன் காரணமாக செல்வம் கொழித்தது. செல்வத்தால் பெற முடியாத வஸதி இவ்வுலகில் இல்லை. ஆகவே உட்கார்ந்து உத்தர விடுவது என்ற ஒரு செயலைத் தவிர வேருென்றையும் செய்தறியாதவராக ஆகிப் பிறகு அப்படி உத்தரவிடுவதற்கும் ஒரு மானேஜரை அமர்த்திவிட்டார். ஆனல் கெட்ட விதி அதன் வழக்கம்போல இவரிடமும் சதி செய்துவிட்டது. செல்வமும் செருக்கும் சொகுசும் நிரம்பியவுடன் அவர்களுக்கு அது இரண்டு நோய்களைத் தன் பரிசாக அனுப்பிவிடும். ப்ளட் ப்ரஷர் - டயாபிடீஸ் இரண்டும்தான் அந்தப் பரிசுகள். இவருக்கும் அவ்விரு நோய்களும் ஏற்பட்டுவிட்டன. முதலில் அந்த இரண்டையும் இவரிடம் இருப்பதாகக் கண்டுபிடித்த குடும்ப டாக்டருக்குப் பரம திருப்தி. பணப்பெருக்கம் வந்தவுடன் குடும்ப டாக்டர் என்று ஒருவர் தேவை. அவருக்கும் ஓயாது பில் அனுப்ப ஒரு நிரந்தர வியாதி தேவை. ஆகவே அவருக்குத் திருப்தி. இவருக்கும் பரம திருப்தி. சமூகத்தில் அந்தஸ்து பெறச் செல்வம் மாத்திரம் போதாது. செல்வந்தர்களுக்கு மாத்திரம் ஏற்படக்கூடிய வியாதிகளில் ஒன்றிரண்டாவது தமக்கும் இருப்பதாகச் சொல்லிக்கொண்டால்தான் அந்த அந்தஸ்து நிலைத்து நிற்கும். இந்தத் திடீர் பணக்காரருக்கு இப்போது அந்தஸ்து தம் எல்லையை அடைந்துவிட்டது. தன் வேலைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்துச் செயலாற்றத் திறமையுள்ள மானேஜரையும் நியமித்ததில் ஓயாத ஓய்வு.

ஓய்வின் நடுவிலே ஒருநாள் அவர் மனம் அவரை எங்கேயோ இழுத்துச் சென்றது. தனக்குள்ள நோய் வெளியில் அந்தஸ்து உயர்விற்கு உதவினலும் உள்ளூரத் தன்னை - தனது சுகத்தை அரித்துவருவது புலப்பட்டது. இத்தனை வசதிகள் பெற்றும், தனக்கு என கவனிக்க டாக்டரிருந்தும் ஏன் இந்த நோய் தன்னை இப்படி வாட்டுகிறது என்ற கவலை விச்வரூபம் எடுத்தது. செல்வமிருந்தும் சுகமில்லை, அமைதியுமில்லை. வரவிற்கும் செலவிற்கும் சரிக்கட்டத் திணறிய காலத்திலிருந்த ஆரோக்கியமும் அமைதியும் சுகமும், செல்வம் எதிர் பாராமல் குவிந்துகொண்டே வரும்போது காணப்படவில்லை. ஆகவே இந்தச் செல்வமே சுகமின்மைக்கும் அமைதியின்மைக்கும் நோய்க்கும்

காரணமாயிருக்குமோ என்று ஒரு சிந்தனை மின்னியது. இவர் வேண்டிப் பெற்ற செல்வமல்ல. தானாகவே வந்து சேர்வதைத் தடுக்கக்கூட முடியவில்லை என்ற நிலை.

ஊரின் வெளிப்புறத்தில் ஒரு பெரியவர் வந்திருப்பதாகவும் அவர் கவலை தீர்ப்பதில் கைதேர்ந்தவர் என்றும் கேள்விப்பட்டார். சமூக அந்தஸ்து குறுக்கே நின்றது - தாமே சென்று தம் கவலை தீர்க்க வழி கேட்க. வேலையாளை அனுப்பியதற்குக் கிடைத்த பதில் ''இருந்தால் இருக்கும், போனால் போகும்'' என. தாம் சிந்தித்த பொருளையே நிர்ணயிப்பது போலப் பெரியவரின் பதில் அமைந்திருந்ததை உணர்ந்தார். செல்வம் இருந்தால் நோயும் கவலையும் இருக்கும். செல்வம் போனால் இரண்டும் போம் என்று பொருள் விளங்கியது. செல்வத்தைப் போக்க நல்ல வழி என்ன என்று தெரிந்துகொள்ள விரும்பினார். செல்வம் நீராதாரத்திடமும் பசுவிடமும் போனால் இவையும் போகும் என்ற பதில் கிடைத்தது. ஊர் வாழ வழி செய்ததில் பணம் அனைத்தும் செலவழிந்தது. ஆவினங்கள் பெருக மக்களுக்குச் சுபிட்சம். நீர் நிலையங்கள் நிரம்பி நிற்க ஊருக்குச் சுபிட்சம். பணம் நல்ல வழியில் செலவழிந்ததில் ஓர் எல்லையற்ற நிம்மதி கிடைத்தது. எதற்கும் பிறர் கை பார்த்து வாழ்ந்து வந்தவருக்கு, சொகுசு சாதனங்களான எடுபிடி ஆட்களும் திண்டு தலைகாணிகளும் மறைந்ததும் உடல் உழைப்பிற்கு உட்பட்டது. நல்ல பசி, சுறுசுறுப்பு, வேலை செய்வதில் ஆர்வம், தாம் செய்த வேலை பலனைத் தரும்போது ஏற்படும் மட்டற்ற மகிழ்ச்சி இவைகளை எல்லாம் அவர் கண்டு எத்தனையோ நாட்களாயிற்று. இன்று அவைகளைத் திரும்பப் பெற்றதில் அவருக்கு மட்டற்ற மகிழ்ச்சி. இதே சொத்தை வேறு வகையில் திடீரென இழந்திருந்தால் இதே சூழ்நிலை அவருக்கு ஏற்பட்டிருந்தாலும் மகிழ்ச்சி தோன்றியிருக்காது. இன்று பிறரது மகிழ்ச்சிக்கு அந்தச் செல்வம் தன் கண்முன்னே தன் விருப்பத்திற் குட்பட்டுப் பயன்பட்டபோது செல்வம் பெற்றதன் பயனையும், இன்று அதை நல்ல வழியில் விநியோகித்ததன் பயனையும் ஒருங்கே அனுபவித்து மகிழ்கிறார்.

★

உண்பது நம் செயல்

உண்பது நம் செயல், அது ஜீர்ணமாவது ஆண்டவன் செயல் என்ற பழமொழி உண்டு. உண்ணும் உணவின் தரத்தையும் நேரத்தையும் முறையையும் கருத்திற்கொண்டு தக்க உணவை உண்பதுடன் நம் பொறுப்பு நிற்கிறது. சிந்தனைக்கப்பாற்பட்ட சிக்கல் நிறைந்த உடலமைப்பில் அது எப்படி மாறும் என்று ஆண்டவன்தான் அறியக்கூடும்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by
Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti,
27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor ; S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani,
Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
புரட்டாசி
மலர் 12

1974
செப்டம்பர்
இதழ் 9



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

புகை குடிப்பதால் விளையுமபாயம்

தாய் தந்தையரின் புகை குடிப்பழக்கம் கருவிலுள்ள சிசுவின் அங்கச்சிதைவிற்கும் சிசு செத்துப் பிறப்பதற்கும் காரணமாகிற தென்பது ஆராய்ச்சிகளால் உறுதிப்படுத்தப்பட்டு வருகிறது சமீபத்தில் ஜர்மனியிலுள்ள இரு மருத்துவ விஞ்ஞானிகள், ஒருநாளில் பத்து சிகரெட்டுகளுக்கு மேல் உபயோகிக்கும் தந்தைக்கு அவர் குடிக்கும் சிகரெட்டின் எண்ணிக்கைக்கேற்பப் பிறக்கும் குழந்தைகள் இறந்தே பிறக்கின்றனவாம். அப்படி உயிருடன் பிறந்தாலும் அங்கவீனமும் எளிதில் நோய்வாய்ப்படும் தன்மையும் அதிகமாக இருக்கும்.

புகை குடித்தல் புகை குடிப்பவரை மட்டும்தான் கெடுக்கும் என்ற எண்ணம்கூடத் தவறு. புகை குடிக்கும் கணவரின் மனைவி அவள் புகை குடிக்காமலிருந்தால்கூட கணவர் விடும் புகையின் பெரும் பங்கை கணவரைவிட அதிக அளவில் சுவாஸக் குழாயில் ஏற்கும் வாய்ப்பைப் பெறுவதுண்டு. அம்மாதிரி புகை குடிப்பவர் நிறைந்த சினிமா தியேட்டர் முதலியவைகளில் கூடியுள்ள புகை குடிக்காதவர்கள்கூட இந்த கேட்டிற்கு ஆளாகக்கூடும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076		1974
ஆனந்த		செப்டம்பர்
புரட்டாசி		இதழ்-9
மலர்-12		



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதாரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

मेधा देवी जुषमाणा न आगात्
विश्वाची भद्रा सुमनस्यमाना ।
त्वया जुष्टा नुदमाना दुरुक्तान्
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः ॥

மிக நுட்பமானதை அறிந்துகொள்ளவும், அறிந்தவற்றை ஆயுள் முழுவதும் நினைவிற்கொணரவும் உதவும் மேதை எனும் சக்தியே! உலகிலுள்ளதனைத்தையும் பரந்தும் ஆழ்ந்தும் அறியும் திறனையும் மங்களத்தையும் நல்ல மனத்தையும் அளிப்பவளாக நல்ல ஒளிமயமான தோற்றத்துடன் எம்மிடம் கருணை உள்ளத்துடன் எம்மை வந்தடைவாயாக! உனதருளைப் பெற்றவர்களாக நாங்கள் கெட்ட பேச்சுகளைத் தவிர்த்து, நற்பணிகளில் தூய மனத்துடன் நல்ல மக்கள் சூழக் கலந்து கொண்டு மிகத் தூயதான பெரும் பொருளடங்கிய பேச்சுக்களையே பேசுவோமாக.

— மேதாஸூக்தம்.

தேன் (மது)

நமது பாரத தேசத்திய பிராசீன வைத்திய சாஸ்திரங்கள், வெளி நாட்டு வைத்திய சாஸ்திரங்கள், எல்லாவற்றிலும் தேன் வெகுவாய் உபயோகம் செய்யப்படும் பொருள். ஆஹாரமாயும், ஔஷதமாகவும், உள்ளுக்குமட்டுமல்ல, ரணவைத்தியம். கண் வைத்தியங்களில் வெளிப் பிரயோகமாயும் தேன் உபயோகிக்கப்படுகிறது.

தேன் மங்களகரமானது, புனிதமானது, புஷ்டிகரமானது, ஜீவனீய ஸத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்தது என்று வேதங்கள், ஆகமங்கள், தர்மசாஸ்திரங்கள், யோகசாஸ்திரங்கள், ஆயுர்வேதம் எல்லாம் தேனைப் புகழ்கின்றன. "பிராணோ வை மது" (प्राणो वै मधु) என்று வேதமந்திரம்—தேன் உயிரை அளிக்கவல்லது என்று உபதேசிக் கின்றது. இதுபோல் எல்லா வேதங்களிலும் அநேக இடங்களிலும் பல வாக்கியங்கள்.

குழந்தைக்குப் பிறந்த உடனும், ஆருவது மாஸம் அன்னப்பிரா சனத்திலும், தேனில் தங்கக் கம்பியை உறைத்து மந்திரத்துடன் குழந் தைக்குக் கொடுக்கவும், இதனல் மேதை குழந்தைக்கு மேலாய் வளரும் என்றும் தர்ம ஸாஸ்திரங்களின் உபதேசம். ஈசுவரனுக்கு அபிஷேகத்தில் பஞ்சாமிருதத்தில் முக்கியம் தேன். முருகக்கடவுளுக்கு தேன் அபிஷே கத்தில் அதிக ஆனந்தம். தசாங்க தூபத்திலும் தேன் சேருகிறது. கானம் செய்ய இனிய சாரீரத்தைப் பெற விரும்புவர், பக்தியுடன் தேன் அபிஷேகம் செய்தால் ஈசுவரன் கம்பீர இனிய சாரீரத்தை அருளுவான் என்று புராணம் கூறுகிறது. தும்பைப் பூவின் மத்தியில் சிவலிங்கத்தை வைத்து, சுற்றிலும் தேனை நிரப்பி, குறிப்பிட்ட மந்திரத்தை ஆவிருத்தி செய்யத்தொடங்கிய சில நிமிஷங்களில், உடன் தேவைக்கு வேண்டிய பணம் ஜபம் செய்கிறவனிடம் உடனே வந்து சேரும் என்று மந்திர ஸித்தி பெற்றுள்ள மஹானின் அநுபவம்.

இனிப்பு சுவையுள்ள வஸ்துக்களில் தேன் ருசியில் பூர்ணமானது உத்தமமானது என்ற காரணத்தினல், இனிப்புச் சுவையைக் கூறும் சுவாது (स्वादु:) (Sweet) என்ற பதத்திற்கு பரியாயமாக (மாற்றுப் பெயராக) தேனைக் கூறும் **மது** என்ற சொல்லையே சேர்த்து, **மதுரம்** என்றே **இனிப்பை** எல்லா பாஷைகளிலும் பேசுகின்றனர்.

குறிப்பு:—மது என்ற பதத்திற்கு தமிழிலும் தேன் என்றுதான் பிரதானமான பொருள். கள் அல்ல. இன்றைய தமிழ்—பேச்சில், கள் என்ற அர்த்தத்தில் மது கூறப்படினும், இக்கட்டுரையில் **மது**— தேன் என்பதே.

சுவையில் சிறந்ததுபோல் பல நற்குணங்களும், உபயோகங்களும் கூடியிருப்பதால், தேன் ஆதிகாலத்திலிருந்தே ஆராய்ச்சியாளர்களை

ஆகர்ஷித்துள்ளது. இப்பொழுதும் நமது பாரதத்திலும், வெளிநாடுகளிலும் நவீன விஞ்ஞானிகளுடைய ஆராய்ச்சிக்கழகங்களில் தேனும் முக்கிய வஸ்துவாக உள்ளது. மிகவும் புராதனமான ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே கண்டுபிடித்துள்ள தேனின் குணங்கள் இங்கு கூறப்படுகின்றன.

தேன் தாவரப் பொருளா? உயிரினப் பொருளா? தேன்—தாவர இனமான புஷ்பங்களுடைய மகரந்தம் எனப்படும் ரஸத்திலிருந்துதான் உற்பத்தியாகிறது. வேறு மூலப்பொருள் தேனுக்குக் கிடையாது. இதனால் **புஷ்பரஸம்** என்றே தேனுக்கு ஒரு பெயர் பிரசித்தியானது. ஆனாலும், ஜங்கமப்பிராணிகளான ஈ, வண்டு, கொசுக்களால் புஷ்ப ரஸம் உறிஞ்சப்பட்டு, பிறகு உத்பத்தி செய்யப்படுவதால் மிருகங்களின் பால் போல தேன் ஒரு உயிரினப் பொருள்தான்.

தேனை உத்பத்தி செய்யும் பூச்சிகள் ஒன்பது விதம். உத்பத்தியாகும் விதம் இரண்டு. ஒன்பதுவிதத் தேன் பூச்சிகளுக்கும் தனிப்பட்ட பெயர்கள் — **புத்திகா, ப்ராமரம், க்ஷௌத்ரா, மக்ஷிகா. சத்ரிகா, அர்க்கா, உத்தாலகா, தளிகா, பத்மகா** என்று. எல்லா தேன் பூச்சிகளுக்கும் பொதுவான பெயர் **மதுகரம்** (मधुकर:) என்று. இவைகளால் உத்பத்தி செய்யப்படும் தேன்களில் நிறம், குணம், சுவைகளில் ஒன்றுக்கொன்று வித்தியாசங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு ருதுவில் (பருவகாலத்தில்) சிலசில புஷ்ப வகைகள் விசேஷமாய் உண்டாகின்றன. தனிப்பட்ட புஷ்பங்களுடையவும், வஸந்தம் முதலிய காலங்களுடையவும் மாறுதலினாலும் தேன் குணங்கள் வித்தியாஸப்படுகின்றன. மேலும், அடையிலிருந்து சேகரிக்கப்பட்ட புதிய தேனுக்கு ஒரு தனி குணம். நாள் அதிகம் ஆக ஆக தனிப்பட்ட குணம். சூரிய தாபத்தில் சூடுபெறச் செய்தாலும், இளந்தீயில் காய்ச்சப்பட்டாலும் குணத்தில் மாறுதல் உண்டாகிறது.

உத்பத்தி செய்யும் பூச்சிகள், புஷ்பங்கள், பருவங்கள், புதியது, பழயது, ஸௌர்யபாகம், அக்கினி பாகம் முதலியவைகளினால் தேனின் குணங்கள் ஓரளவு வித்தியாசப்படினும் ஸகலவிதமான தேன்களுக்கும் பொதுப்படையாக, அநேகமாய் மாறாத தேனுக்கே உரிய சொந்த குணங்களாவன :—

தேனின் பிரதானமான சுவை மதுரம். மிக சொல்ப அளவில் உரைப்பு கலந்த துவர்ப்பும் உள்ளது. குடலில் பாகம் ஆனபின்பும் மதுரம்தான். ஆதலால் செய்கையில் குளுமை கொடுப்பது உஷ்ண வீர்யமல்ல. ஆயினும் ரூக்ஷம் என்ற வறட்சி செய்யும் குணம் கொண்டது. அதிநுட்பமான குழாய்களுக்குள்ளும், தாதுக்களுக்குள்ளும் ஊடுருவிப் பாயும் தன்மையுடையது. இலகு—வெகு சீக்கிரத்தில் ஜீர்ணமாகும். குடல் அக்கினியை வளர்த்து உணவுகளைச் சீக்கிரம் பக்குவமாக்கும். தாதுக்களின் அக்கினி தீப்தியையும் வளர்த்து தேகத்தில் செய்யும் அதிக குணங்களாவன :—

வர்ண்யம்—உள்ளுக்கு அருந்துவதாலும், மேல் பூச்சுனுலும் மேனியின்தோல் நிர்மலமான அழகான நிறம் ஏற்படும். கண்டத்தில் கபக்கட்டு நீங்கி கம்பீரமான சாரீரம் உண்டாகும். பொதுவாய் வனப்பை ஸுகுமாரத்தன்மையைக் காப்பாற்றும். மனதிற்கு சந்தோஷம், நாவிற்கு ருசிதருவதுடன், ஹிருதயத்திற்கும் புத்திமேதைக்கும் நல்ல டானிக்கு. போக சக்தியும் திடமாகும். மேலும் லகு—ரூக்ஷ குணங்களால் கபத்தைக் கண்டிக்கிறது. இனிப்பு—துவர்ப்பு—நெய்ப்பு களினுல் பித்தத்தை சமனப்படுத்துகிறது. இனிப்புச் சுவையால் வாயுவையும் சீர்செய்கிறது. ஆக, மது மூன்று தோஷங்களையும் சீராக்கும் ஜீவநீய ஸத்துக்கள் (Vitamins) நிறைந்த சிறந்த உணவு.

சில விசேஷ குணங்கள்—**லேகனம்.** ரஸரக்தாதிகளுடைய நாளங்களில், மாமிசாதி தாதுக்களில் சேரும் அதிகமான பசையைத் தடங்கலைச் சுரண்டி அப்புறப்படுத்தும் இக்குணங்கொண்டிருப்பதால் உடலில் கொழுப்பும், பருமனும் அதிகமாகாதபடி சொஸ்தர்களுடைய ஆரோக்கியத்தைக் காப்பாற்றும். கொழுப்பு, ஊளைச் சதை பெருகின நோய்களைச் சீக்கிரம் கண்டிக்கும். ஆதலால் மிகவும் இளைத்து மெலிந்து போன சரீரமுள்ள நிலைமையில் தேன் கெடுதல். ஆகாரமாய் அருந்தக் கூடாது.

ஸந்தானம் (सन्धानम) சோதனம் ரோபணம். மேல்வயிற்றிலிருந்து ஆஸனவாய் வரையில் குடலில் உள்ள கெட்ட புண்ணை சோதனம் செய்து, தாது அணுக்களை ஒன்று சேர்த்து வளர்த்து, புண்ணையும் ஆற்றிவிடும். தேனில் சிறிது நீர் கலந்து வாயில் ஊற்றி சில நிமிஷ நேரம் வைத்திருந்துக் கொப்பளித்தால் வாய் நாக்குப் புண்கள் மறையும். ஒரு சிறிய மருந்துக்கலவை—ஸௌபாக்கியமது :—

வெண்காரப் பொறியை நன்ருய் பொடித்து, சதும்ப தேன் சேர்த்து அரைத்துச் சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். அதிக பித்தம், உஷ்ணம், கார உணவு, சரியானபடி தயாரிக்கப்படாத அல்லது ஒத்துக்கொள்ளாத மருந்து சாப்பிட்டது முதலியவைகளினுல் சம்பவிக்கும் வாய், நாக்கு, தொண்டைப் புண்களில் மேலே தடவவும். ஆஸனவாயில் குடல் கிருமிகளினுல், மூல உபத்திரவத்தினுல், வேக்காடுகளினுல் ஏற்படும் புண்ணையும் மேல் பூச்சினுல் குணப்படுத்தும்.

வெளி அங்கங்களில் உண்டாகும் வெட்டுக்காயங்கள், தானுக உண்டாகும் பெரிய சிறங்குக்கட்டிகள், அழுகல்கள், முறிவுகள் முதலியதிலும் தேன் வெளி உபயோகத்தினுல் புண்களை முதலில் சுத்தம்செய்து தாதுக்களைக் கூடவைத்து ஆற்றிவிடும்.

வமனம் என்ற ஆமாசயத்தை சுத்தம் செய்யும் சோதன சிகித்ஸையிலும் தேன் முக்கியமாய் பிரயோகிக்கப்படுகிறது.

ஈக்களுடைய பேதங்களினுல் தேனின் குணவிசேஷங்களின் விவ்ரம் தொடரும். ★

ஆசாரக்கோவை

முன் குறிப்பு :—தர்மம் தலைகாக்கும். அறிஞரான ஸத்புருஷர்களுடைய ஆசாரங்களே தர்மம். "ஆசாரப் பிரபவோ தர்ம:"—மனு சுருதிஸ்மிருதி ஆசாரங்களையே தர்மத்தின் லக்ஷணமாகக் கூறுகிறார். அப்பேர்ப்பட்ட ஸதாசாரங்களை நூறு வெண்பாக்களில் தொகுத்துள்ளது **ஆசாரக்கோவை** என்னும் அரிய நூல். இதன் ஆசிரியர் திரு. **பெருவாயின் முள்ளியார்** என்ற மகான். இந்நூலின் உபதேசங்களைக் கடைப்பிடிப்பவர் இம்மையில் சரீரத்தில் நோயின்மை, மனதில் நிகரற்ற தூய்மை, மக்களிடையே பெருமை, மறுமையில் பேரின்பத்தையும் பெறுவர். மனதில் ரஜஸ் தமஸ் தோஷங்களை அகற்றி ஸத்வ குணத்தை வளர்க்கும் வழிகளைக் கூறும் கட்டுரைகளின் தொடர்பாக **ஆரோக்கியம்** இவ்வெண்பாக்களைக் கருத்துரையுடன் வரிசையாகப் பிரசுரம் செய்யத் தொடங்கியுள்ளது.

நல்லொழுக்கங்கட்குக் காரணங்கள் - 8.

நன்றி யறிதல் பொறையுடைமை இன்சொல்லோ
டின்னாத எவ்வுயிர்க்குஞ் செய்யாமை கல்வியோ
டொப்புர வாற்ற வறிதல் அறிவுடைமை
நல்லினத் தாரோடு நட்டல் இவையெட்டும்
சொல்லிய ஆசார வித்து.

கருத்து :—

1. **நன்றியறிதல்**—கிருதக்ஞதை. தனக்குப் பிறர் செய்த எவ்வித உபகாரத்தையும் என்றும் மறவாமல் ஸதா நினைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். உதவிக்குப் பிரதியுதவி செய்ய சக்தியில்லாவிட்டாலும், சந்தர்ப்பம் நேராவிட்டாலும் சரி. தனக்குச் செய்த சகாயத்தை நினைத்துக்கொண்டிருப்பதே தர்மம். மறத்தல் அதர்மம். கிருதக்கினனுடைய—நன்றி கொல்லியுடைய அன்னபானங்களை அருந்துவதும் அவனுடன் சேருவதும் பாவம். நன்றி மறதி பாபத்திற்குப் பிராயச்சித்தம் கிடையாது என்று தர்ம சாஸ்திரங்கள், நன்றியறிதல் மிகவும் முக்கியமானதால் நல்லொழுக்க வரிசையில் முதலில் எடுக்கப்பட்டுள்ளது.

2, **பொறையுடைமை**—பொறுமை—க்ஷமை. தனக்குத் தீங்கு செய்தவனுக்கு பதில் தீமை செய்யத் தனக்குச் சக்தி பூர்ணமாயிருந்தாலும் பழிவாங்கவே எண்ணாமல், தீங்கை மன்னித்து மறக்கவேண்டும். பொறுமையினால் மனதின் தூய்மை மேலிடும்.

3, *இன்சொல்* - கேட்பவருக்கு இன்பம் உண்டாகும்படி பேசுதல். ஸத்தியமான பேச்சுதான் உண்மையான இன்பம் தரவல்லது. ஸத்தியமே சொல்லவேண்டும். சொல்லும் முறை இன்பமாய் இருக்க வேண்டும், இன்பந்தருவதாயினும் பொய் சொல்லக்கூடாது, '' ஸத்தியம் ப்ரூயாத், பிரியம் ப்ரூயாத், பிரியம் ச நாநிருதம் ப்ரூயாத் '' தர்மத்தை விரும்புகிறவன் இனிமையான மிருதுவான வாக்கையே பிரயோகிக்கவேண்டும். '' வாக் சைவ மதுரா ச்லக்ஷ்ண யோக்தவ்யா தர்மமிச்சதா '' என்று மனுஸ்மிருதி. இன்சொல் கேட்பவரை வசப் படுத்தும். மொழிபவனுக்கு நிம்மதி தரும்.

4 *இன்னாத எவ்வுயிர்க்குஞ் செய்யாமை* — அஹிம்சை. பிராணிகளிடம் தயை. அசையாப்பிராணி தாவரங்களும் வெட்டப் படின் வேதனைகளை அநுபவிக்கின்றன. தாவரங்கள் அழுவதை சாதாரண மனிதர் அறிய முடிவதில்லை. ஆனால் விஞ்ஞானிகள் நிரூபிக் கின்றனர். அசையும் பிராணிகள் துன்புறுத்தப்படின் துக்கம் அநுப விப்பது எல்லோருக்கும் பிரத்தியக்ஷம். உடலை அடிப்பதுமட்டுமல்ல, உள்ளம் வருந்தச் செய்வதும் ஹிம்சையே. தீனர்களுடைய வருத்தம் பின்னொரு காலத்தில் துன்புறுத்தியவனைப் பலமடங்கு அதிகமாகவே வருந்தும்படி செய்யும். எவ்வுயிர்க்கும் எவ்விதத் துன்பமும் செய்யாமல் தன்னுடல் போல் எறும்பு புழுக்களையும் பாவித்து, தனக்குக் கஷ்டம் தரும் எதையும் பிறருக்குச் செய்யாமல் இருக்கவேண்டும். '' ஆத்மவத் ஸததம் பச்யேத் அபி கீடபிபீலிகம். ஆத்மன: பிரதிகூலாநி பரேஷாம் ந ஸமாசரேத் '' என்று ஜீவஹிம்சையைக் கரும ரோகங்களுக்குக் காரணமாகக் காட்டி அதைத் தடுக்கின்றது ஆயுர்வேதம்.

5. *கல்வி* — வித்யை. மனதின் குற்றங்களை அகற்றி நல்ல அறிவு, பண்பாடு உண்டாக்கி உலக நலத்திற்கே உபயோகமான கல்வியைக் கசடறக் கற்கவேண்டும். பண்பாடின்றிப் பல எழுத்துப்பட்டங்கள் பெற்ற படிப்பிற்கு **கல்வி** என்று பெயர் கிடையாது.

6. *ஒப்புரவாற்ற வறிதல்* — ஆசார சீலரான பெரியோர்களால் நியாயமானது என்று ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட உலக ஒழுக்க வழக்கங்களை அறிந்து, உலக நடைக்கேற்பவே நடக்கவேண்டும். ஏதோ ஒரு சாஸ்திர வசனப்படி தர்மமானதாயிருந்தாலும், முதியோர்களால் ஏற்கப் படாத, உலகில் பெரும்பாலரால் **கெட்டது** என்று தள்ளப்பட்ட கார்யத்தை ஒரு வசனம் சொல்லியிருக்கிறது என்று புதிதாய் அநுஷ்டிக்கத் தொடங்கக்கூடாது. '' தர்ம்யமபி லோகவித்விஷ்டம் நாசரேத் ''.

7 *அறிவுடைமை* — மெய்ஞானசெல்வம். ஆசானிடமிருந்து கற்ற கல்விக் கருவிகளைக்கொண்டு திரட்டித் தன்னுடையதாக ஆக்கிக் கொண்ட ஐயமற்ற மெய்யறிவுச் செல்வம்தான் இம்மையில் இந்திரிய

விஷய சிற்றின்பங்கள் உள்ளத்தைக் கெடுக்காமல் காப்பாற்றுவதற்கும், மோக்ஷ சாம்ராஜ்யத்தை சம்பாதிக்கவும், உத்தம சாதனமாகும். ஆதலால், ஞான செல்வத்தைப் பெறவேண்டும்.

8 **நல்லினத்தாரோடு நட்டல்**-ஸத்துக்களுடனேயே ஸ்நேகம். உயர்தரக் கல்வி, நல்லொழுக்கம், ஸாத்விக சுபாவம் உள்ளவரோடு நட்புகொண்டு நெருங்கிப் பழகிக்கொண்டிருக்கவேண்டும். ஸத்ஸங்கம் மனதின் விருப்பம் வெறுப்புக்களைப் பரிசுத்தமாக்கும்.

இவையெட்டும் சொல்லிய ஆசாரவித்து—தர்மங்களில் ஆசாரம் ஒழுக்கம் மிக உயர்ந்தது என்று சுருதிஸ்மிருதிகளின் உபதேசம். ஆதலால் இக-பர-இன்பங்களை அடைய விரும்புகிறவர்கள் சுருதிஸ்மிருதிகளில் சொல்லிய ஆசாரங்களுடைய அநுஷ்டானத்தில் ஸதா ஈடுபடவேண்டும்.

'' ஆசார: பரமோ தர்ம: சுருத்யுக்த: ஸ்மார்த்த ஏவ ச
தஸ்மாதஸ்மிந் ஸதா யுக்த: நித்யம் ஸ்யாதாத்மவாந் த்விஜ: ''

(மனு:)

மேற்கூறப்பட்டுள்ள எட்டும் தனியாகவும் எல்லாமும் ஆசாரங்களுக்கு மூலாதாரப் போருள்கள். இவை முக்கியமானதால் ஆசாரக்கோவையில் முதலிற் கோக்கப்பட்டுள்ளன.



புத்தி சக்தி வளர்ப்பதில் — இனிப்பும் புரதமும்

மெஸாசூஸெட்ட்ஸ் நகரிலுள்ள ஆராய்ச்சிசாலை (Massachusetts Institute of Technology) உணவால் புத்தி சக்தியில் ஏற்படும் பரிணாமங்களை விரிவாக அளந்து கார்போஹைட்ரேட் உணவு மூளையின் செயலாற்றல் திறமையை வளர்க்கிறதென்றும் புரதசத்து மூளையைச் சுறுசுறுப்படையச்செய்யும் ரஸாயனப் பொருளைத் தடைசெய்கிறதென்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். மூளையின் சிந்தனைசக்தி குறைகிறதா, தித்திப்பு மிக்க உணவை அதிகம் சாப்பிடு. காய்கறிகளைக் குறைத்துவிடு என்கிறது அந்த ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை. கார்போஹைட்ரேட் அதிக அளவில் உள்ள உணவு பாங்கிரியாஸி (கணைபத்தி)ல் இன்ஸுலினை அதிகமாகச் சுரக்கச்செய்கிறது, அதன் விளைவாக Tryptophan என்ற ரத்தத்திலுள்ள அமினோ ஆஸிட் அதிகப்படுகிறது. அந்த அமினோ ஆஸிட்தான் Serotonin என்ற ரசாயனப்பொருளை அதிகமாக உற்பத்தியாகச்செய்கிறது. மூளையில் உள்ள செய்திகளைப் பரப்பும் நுண்ணிய கோசாணுக்களின் செயலை இது ஊக்குவிக்கிறது. இதற்கு நேர்மாருக புரதசத்துள்ளவைகளில் Tryptophan மிகக்குறைவே. அதனுல் சிந்தனைசக்தி தடைபடுகிறது. இப்படி அந்த அமெரிக்க நிபுணர்களின் ஆராய்ச்சி கூறுகிறது.

உடல் வளர்ச்சியில் புரதமும் மூளை வளர்ச்சியில் கார்போஹைட்ரேட்டும் அதிகம் உதவுகின்றன என்பதே இதன் முடிவு. தொழில், மனப்போக்கு இவைகளின் தேவைப்படி மனிதன் மூளை வளர்ச்சியில் அதிக லாபம் காண்பானேயாஞல் அவன் புரத உணவுகளைக் குறைத்து கார்போஹைட்ரேட் உணவுகளைக் கூட்டிக்கொள்வது உசிதம். இந்தியரின் உணவுமுறை இந்த அடிப்படையில்தான் பல நூற்றுண்டுகளாக அமைந்து வந்திருக்கிறது. நம் முன்னேர்கள் இப்படி ரசாயனசாலைகளிலும் ஆராய்ச்சிசாலைகளிலும் ஆராய்ச்சிசெய்து இந்த முடிவுக்கு வந்தனர் என்று கூறமுடியாது. ஆனுல் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளில் பெற்ற அநுபவத்தைக் கூர்ந்து பகுத்தறிந்து தெளிவுபெற்று அதன் விளைவாக உணவு முறைகளை அமைத்துக்கொண்டுள்ளனர் என்பதே சரியான விளக்கமாகும்.

புத்தி சக்தி தெளிவாகக் கூர்மையாக இருக்கவேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்த வகுப்பினர்—தைவீக வழிபாடுகளில் அதிகம் ஈடுபாடுள்ளவர், கணக்கற்ற தலைமுறைகளாக புரத சத்து மிகக்குறைந்ததும் கார்போஹைட்ரேட் சத்து மிகுந்ததுமான உணவையே இதுகாறும் கையாண்டு வந்திருக்கிருர்கள்.

★

கீரைகளும் மற்ற கறிகாய்களும்

எனக்கு வயது 60. சிறுமியாயிருந்தபோதே சமையலில் நல்ல பழக்கம். பிறந்த இடத்திலும் புகுந்த இடத்திலும் வேளைக்கு முப்பதுபேர் வரை சாப்பிடுவர் பெரியோர்கள் வகுத்த திட்டப் படியான சீரான சமையலாதலால் அரைக்குழந்தை முதல் தொண்டு கிழம் வரை யாருக்கும் ஜீர்ணநோய் அண்டாது. அந்த காலத்துச் சமையலை இப்போது பின் வாரிசுகள் கிண்டல் செய்கிறார்கள். இவர்களது புதிய திட்டப்படி உணவில் காய்கறி அதிக அளவு சேர்க்கவேண்டும். கீரை தினமும் வேண்டும். வெந்த காய்கறிகளையும் எண்ணெய்யில் வதக்கக்கூடாது. வெந்த பிறகு மிகுந்த ஜலத்தைக் களையக்கூடாது. சாதத்தில் கஞ்சி வடிக்கக் கூடாது. இதெல்லாம் என் அனுபவத்திற்கு நேர்மாறானது. இவை எனக்கும் ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. சிறு குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் ஜீர்ண மருந்து ஓயாமல் தேவை. இது சமையலில் உள்ள குற்றமோ என்று சந்தேகம் எனக்கு. ஆனால் மெத்தப்படித்தவர்களிடம் இதுபற்றிப் பேசக் கூசுகிறேன். எனது அறிவு அனுபவத்தில் வந்தது. அவர்களது படிப்பால் வந்தது. எது சரி? முன்னோர்களின் பழக்கத்திற்கு ஆதாரம் உண்டா? இக்காலத்திற்கும் அது ஏற்றதா? **ஆரோக்கியம்** இவ்வழியில் சிந்தித்து வழிகாட்டவேண்டும்.

இப்படி ஒரு வயதான தாயின் கடிதம்

இலை (கீரை), பூ, காய் தண்டு கிழங்கு எனக் கறிகாய்களை ஐந்து பிரிவில் பிரிக்கலாம். அவைகளில் சீக்கிரத்திலும் எளிதாகவும் ஜீர்ணமாகக்கூடியது இலை. அதைவிட முறையே பூவும், காயும், தண்டும், கிழங்கும் ஜீர்ணமாகத் தாமதமாகக்கூடியவை. இதையே,

பத்ரே புஷ்பே பலே நாலே கந்தே ச குருதா க்ரமாத்

என்கிறார் வாக்படர் இது பொதுவான குறிப்பு. சிலவற்றில் மிகக் கடினமெனக் குறிப்பிட்ட கிழங்கு மிக லேசானதெனக் குறிப்பிட்ட இலையைக்காட்டிலும் சீக்கிரமாக ஜீர்ணமாகக்கூடும். முள்ளங்கி இதற்கு உதாரணம்.

உண்ணும் உணவு நான்கு விதமாகப் பிரிகிறது. ஜீர்ணத்திற்கும் மலத்தைப் புளிக்காமல் அதிக கெட்டவாடை ஏற்படாமல் வெளியேற்றுவதற்கும் உதவக்கூடிய இயற்கையாகவே குடலில் வளரும் கிருமிகளுக்கு ஒருபங்கு உணவாகிறது. மற்றொரு பங்கு ஜீர்ணசக்தியைத் தரும் அக்னிக்கு – வயிற்றுச்சூட்டிற்கு எரிபொருளாகிறது. மற்றொரு

"கந்த சாகபலாதிநாம் சாகாநாம் ஸம்ஸ்கிரியா மதா.
பத்ரசாகம் து ஸர்வேப்ப்யோ பஹு ஸம்ஸ்காரமர்ஹதி."

"சீதளம் ஸ்ருஷ்ட விண்மூத்ரம் ப்ராயோ விஷ்டப்ய ஜீர்யதி.
ஸ்விந்நம் நிஷ்பீடித ரஸம் ஸ்நேஹாட்யம் நாதிதோஷலம்."

கறிகாய்களின் பொதுவான குணங்கள் பின்வருமாறு :— வயிற்றிலுள்ள சூட்டைக் குறைக்கும். மலம், மூத்திரம் இவைகளின் அளவை அதிகமாக்கும் சில கிழங்குகளையும் காய்களையும் தவிர மற்றவை சீக்கிரமே ஜீர்ணமாகக்கூடியவை எனினும் இவைகளிலுள்ளதும் ஜீர்ணத்திரவங்களின் சக்தியால் உருமாருத - கரையாததுமான நார் போன்ற கடினப்பொருள்கள் ஆங்காங்கு சற்றுத் தேங்கித் தாமதித்து வெளியேறக்கூடும். இந்தத் தடை மற்ற உணவுப்பொருள்களின் நெகிழ்ச்சியிலும் வெளியேற்றத்திலும் பாதகம் விளைவித்து வயிற்றில் பொருமல், கனம், அசதி இவைகளை விளைவிக்கக்கூடும். சில நோய் நிலைகளில் இத்தகைய தாமதம் சில சமயங்களில் உதவக்கூடும். பெரும்பாலும் இத்தாமதம் கெடுதி விளைவிக்கக்கூடியதே. இந்தத் தாமதத்தைக் குறைப்பதற்காகப் பொடிப்பொடியாக நறுக்குவது, வேகவைப்பது, வேகவைத்த ஜலத்தை அகற்றுவது, அதன் வரட்சியைப் போக்க எண்ணெய் சேர்த்து வதக்குவது, தாமதத்தைக் குறைக்கச் சுறுசுறுப்பு தருபவைகளான கடுகு, மிளகு, புளிப்புச்சாறு, பெருங்காயம், இஞ்சி, சுக்கு முதலியவைகளைச் சேர்ப்பது என்ற சமையல் முறைகள் உதவுகின்றன. இப்படியெல்லாம் செய்தாலே அவை நாதிதோஷலம் தான் – அதிக தோஷமில்லாதவை தான். மற்றவைகளைவிட கீரைகளுக்கு இத்தகைய பக்குவமுறை அதிக அவசியம் என்பதே முன் குறிப்பிட்ட செய்யுட்களின் கருத்து.

ஜீர்ண உறுப்புகளுக்கு வேலை கொடுப்பதோ குடலில் நார்ப் பொருள் அதிகம் சேர்ந்து மலவெளியேற்றத்திற்கு உதவுவதோ, ஜீர்ணக்கிருமிகளுக்கு அதிகம் உணவளிப்பதோ, உணவின் லட்சியமல்ல உடலுக்குத் தேவையான உணவுச்சத்துதான் முக்கியம். அந்தச் சத்து வீணாகாதவாறு உட்செல்லவும், சென்றது சரியாக உடலில் எளிதில் சேரவும் வகை செய்வதே பாகத்தின் லட்சியம். இந்த இரண்டு லட்சியங்களும் எளிதில் நிறைவேற ஆயுர்வேதம் கூறும் வகையில் நம் முன்னோர்கள் பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கையாண்டுவந்த பாக முறைகள் என்றும் சிறந்தவையாகவே இருக்கும். அனுபவம் அதை மெய்ப்பிக்கும். சில கருத்துகள் வெளிப்பார்வையில் மனத்தைக் கவரலாம். ஆனால் நீண்டகாலம் அனுபவத்தில் நன்மை தரக்கூடியதாக இருக்குமா என்பது சந்தேகமே.

கறிகாய்கள் வெந்ததுமே மிகுந்திருக்கும் ஜலத்தைப் பிரித்து வெளியேற்றுவதும் அவசியமே. அப்போது அவை மிக எளிதில் ஜீர்ண

மாகிவிடும். சாதம் சமைக்கும்போது கஞ்சியை வடித்து அகற்றுவதும் சாதம் எளிதில் ஜீர்ணமாகத்தான். அந்தக் கஞ்சி மிகவும் தடித்துக் குழகுழப்புடனிருக்கும். அது ஜீர்ணத்தைத் தாமதிக்கச் செய்யும். குடற்சூட்டைக் குறைத்துவிடும் ஜ்வரம் முதலியவைகளில்கூட தடித்த கஞ்சி ஏற்றதல்ல. சில விரதங்களில் கஞ்சி வடிக்காமல் ஹவிஸ்ஸாக அன்னத்தைத் தயாரிக்கச் சொல்வதுண்டு. அங்கு அன்னத்துடன் பால் தவிர வேறு கூட்டுப்பொருள் சேர்வதில்லை. உபவாஸம் அடிக்கடி இருக்குமானதால் ஜீர்ணசக்தி நல்ல நிலையில் சற்று தீக்ஷ்ணமாகக்கூட இருக்கும் அங்கு கஞ்சியுடனுள்ள உணவு எளிதில் ஜீர்ணமாகும்.

மிகச்சத்துள்ள உணவை உண்பவர்களுக்குக்கூட அந்த உணவின் சத்து அனைத்தும் உடலில் சேர்வதில்லை. கனத்த உணவாகி ஜீர்ண சக்தியை அது பாதிப்பதாக அமைந்தாலும் வியப்பதற்கில்லை. குடலின் கிரஹணசக்தியைப் பொறுத்துத்தான் உடலில் சத்து சேருவதும் வீணுவதும் ஆகவே சத்து சத்து என ஒன்றையும் வீணடிக்காமல் பச்சையாகவும் தோலுடனும் சாப்பிடத்தேவையில்லை. உணவில் இருக்கும் சத்து எந்த அளவில் உடலில் சேரும்? எப்படி சமைத்துக் கொடுத்தால் சிரமமின்றி சேரும்? தற்காலிக ஆரோக்கியமும் நீண்ட கால ஆரோக்கியமும் பாதிக்காதபடி எந்த சமையல் முறை நல்லது? என்பதை யோசித்துத்தான் ஆயுர்வேதம் கறிகாய்களின் பக்குவத்தில் கீழ்க்கண்ட முறைகளை வகுத்துள்ளது. ஆகவே அனுபவத்திலும் நல்லது.

(1) கறிகாய்கள் உணவில் முக்கியக் கூட்டுப்பொருள் முக்கிய உணவான அன்னத்திற்கு ருசிதரவும் ஜீர்ணத்திற்கு உதவவும் ஏற்றது. தனித்த உணவாகவோ அதிக அளவிலோ தொடர்ந்து சாப்பிட ஏற்றதல்ல.

(2) அலம்பி அரிந்து வேகவைத்துப் பிழிந்து எண்ணெயிட்டு வதக்கி மிளகு, உப்பு, சுக்கு, பெருங்காயம் முதலியவைகளைச் சேர்த்துக் கொள் அப்போதுதான் தானும் எளிதில் ஜீர்ணமாகி மற்றவைகளை யும் ஜீர்ணமாகச்செய்யும். உணவுப்பொருளைத் தேர்ந்தெடுப்பதிலும் உணவின் பக்குவ முறையிலும் ஏற்கும் முறையிலும் தொடர்ந்து தவறான வழியில் செல்வதால்தான் இன்று பல ஜீர்ணக்கோளாறுகள், ஜீர்ண உறுப்பு நோய்கள் அதிக அளவில் காண்கின்றன. நிலைத்த ஆரோக்கியம் பெறப் புதிய வழிகள் கண்டுபிடிக்கத் தேவையில்லை. பல்லாயிர ஆண்டுகளாகக் கையாண்டுவந்த முறைகளே மிகச் சிறந்தவை.

★

குழந்தைகளின் வயிற்றோட்டத்தில் - 2

(ஜூலை இதழ் தொடர்ச்சி)

தாய்ப்பாலையே குடிக்கும் குழந்தைகளுக்கு வேறு கஞ்சி உணவு கொடுக்கநேரும்போது அதிகம் சிரமமிருப்பதில்லை. ஆனால் புட்டிமாவில் பழகிய குழந்தைகளுக்குக் கஞ்சி உணவு கொடுக்கநேரிடும்போது அவை களைக் குழந்தைகள் விரும்பி ஏற்பதில்லை. பிறவியிலிருந்தே சர்க்கரை இனிப்பு மிகுந்த உணவையே ஏற்ற குழந்தை சுவை குறைந்த கஞ்சி யைக் குடிக்க மறுக்கின்றது. தாய்ப்பாலில், சர்க்கரை கலவாத பசுவின் பாலிலுள்ள இனிப்புதான் இருக்கும். அதையே குடித்துப் பழகிய குழந்தைக்குக் கஞ்சியும் இனிக்கும். பால்மாக்களைக்கூட அதிகச் சர்க்கரை சேர்த்துக் கொடுக்காமலிருப்பது நல்லது. சீனிச் சர்க்கரை யில் உணவுச்சத்துக் குறைவு. உடலை நீர்க்கச்செய்து காங்கையை அதிகப்படுத்தக் கூடியது. அதை ஒவ்வொரு தடவையும் 1-2 தேக் கரண்டிகள் சேர்த்து 4-5 வேளைகள் வரை புட்டிமாவையும் கஞ்சி யையும் சாப்பிடும் குழந்தை உடல் இளைத்து நோஞ்சானுவதில் வியப் பில்லை. புளிப்பும் பேதியும் வாந்தியும் உள்ள குழந்தைகளுக்கும் இந்த சர்க்கரை உதவாது. சர்க்கரையே இல்லாமல் கஞ்சி கொடுத்தால் தான் நல்லது. முடியாவிடில் மிகக்குறைந்த அளவில்தான் சர்க்கரை சேர்க்கலாம். ஏற்கனவே உடல் பலக்குறைவால் கோபமும் அஹங் காரமும் வேதனையும் நிறைந்த குழந்தை இந்த ஆகாரத்தை உட் கொள்ளப் படாத பாடுபடுத்தும் திறமையுள்ள தாய் இந்நிலையைப் பொறுமையுடன் சமாளிக்கத்தான் வேண்டும். ஆரம்பத்திலிருந்தே சர்க்கரையைக் குறைத்து வந்திருந்தால் இந்த நிலைகளை எளிதில் ஸமாளிக்க முடியும் என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கது.

வயிற்றில் புளிப்பும் வேக்காளமும் ஆரம்பிக்கும்போதே உணவை மாற்றி ஜீர்ணம் எளிதில் ஆகக்கூடிய உணவுகளைக் கொடுக்க, வேக் காளம் ஆறி புளிப்புக் குறைந்துவிடும். பேதி வாந்தி ஆகக்கூடிய நிலை ஏற்படாது. அப்படி அவை ஏற்பட்டாலும் இந்த உணவு வகை ஓரள விற்கு நோய் அதிகப்படாமல் தடுக்கும்.

அதிவிடயம் என்றொரு கடைச்சரக்கு இதில் இரண்டு வகை உண்டு. சாதா அதிவிடயம், ஆனைக்கொம்பன் அதிவிடயம் என. ஆனைக்கொம் பன் விலை அதிகமாக இருக்கும். இரண்டும் நல்லதே. இந்த அதிவிடயத் தையும் கோரைக்கிழங்கையும் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த் துக் கொடுக்க நல்லது. வில்வாதிவடீ லகுசாங்கேர்யாதிவடீ (அபின் இல்லாதது) முஸ்தாதிவடீ என்று மாத்திரைகள் ஆயுர்வேத மருந்து விற்பனை சாலைகளில் கிடைக்கக் கூடியவை இவைகளில் ஒன்றை வயதிற்கேற்றபடி ¼–1 மாத்திரை வரை தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க லாம். வெந்தயத்தை ஒரு டீஸ்பூன் அளவு மண்சட்டியிலிட்டு லேசாகப்

பொன்வறுவலாக வறுத்து 2 அவுன்ஸ் ஜலம் விட்டு ஒருகொதி வரும் வரை காய்ச்சி வடிகட்டிச் சிறிது தேன் சேர்த்துக் கொடுக்க வேக்காளம் குறையும். மப்புச்செருகல் வெளியாகி பேதி நிற்கும். வேக்காளமின்றி வயிறு உப்பிப் உப்பிப் பேதியாகிக்கொண்டிருக்குமானால் உப்பிலாங் கொடியை நசுக்கிக் கஷாயமிட்டு வடிகட்டித் தேன் சேர்த்து 2-3 வேளை கொடுக்கலாம்.

வசம்பு என்ற கடைச்சரக்கு பிள்ளைவளர்ப்பான் என்ற பெயர் பெற்றது. இதன்மேல் தோலைச்சுரண்டிக் களைந்து விட்டுச் சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி நசுக்கி சட்டியிலிட்டு வறுக்கத் தீய்ந்து கரியாகும். இதைத் தேனில் குழைத்துக் கொடுக்க வாந்தி - உமட்டல் நிற்கும். ஜலத்திலோ வெற்றிலைச் சாற்றிலோ குழைத்து அடி வயிற்றின்மேல் பூச வயிற்றினுள் தங்கிய காற்று நீங்கி வலிகுறையும் நீர் தாராள மாகப் போகும். பேதி நிற்கும்.

எண்ணெய்க் குளி ஆனதும் குழந்தைக்குப்புகட்டவென வசம்பு, சித்தரத்தை, சுக்கு, ஜாதிக்காய், மாசிக்காய் என்ற ஐந்து சரக்குகளை நெல்லைப் புழுங்கவைக்கும்போது துணியில் முடித்துப்போட்டு அரைப் புழுக்கத்தில் எடுத்து நிழலிலுலர்த்தி வைத்துக்கொண்டு நிலைமைக் கேற்றபடி தாய்ப்பாலிலோ, ஓமத்தீ நீரிலோ, ஓமக்கஷாயத்திலோ, வெற்றிலைச் சாற்றிலோ இவைகளை இழைத்துத் தருவர். இவ்விதம் வேகவைத்த ஜாதிக்காயையும் மாசிக்காயையும் வேக்காளமிருந்தால் வெந்தயக் கஷாயத்திலும், உப்பிசமிருந்தால் ஓமக்கஷாயத்திலோ ஓமத்தீ நீரிலோ இழைத்துக் கொடுக்க நல்லது. இவையெல்லாம் பொதுவான சிகித்ஸைமுறை. கட்டுக்கடங்காவிடில் உடன் வைத்ய ரிடம் காட்டுவதுதான் நல்லது.

அடிக்கடி வயிற்றோட்டமுள்ள குழந்தைகளுக்கு புட்டிமா, பசுவின் பால் முதலியவைகளை நிறுத்திச் சில நாட்கள் ஆட்டுப்பாலைக் கொடுத்து வர பேதி நின்று குடல் பலம் பெற்று உடல் வளர்ச்சிபெற்று ஆரோக்கி யத்துடன் இருக்கும்.

சில குழந்தைகளுக்கு வயிற்றோட்டம் அடிக்கடி ஏற்பட்டுக் குடல் பலவீனப்பட்டிருக்கும். ஆனால் உணவு தின்னும் அவா குறையாமல் அடிக்கடி கண்டதைத் தின்பதும் ஜீர்ணமாகாமல் பேதியாவதுமாக இருக்கும். உடல்மெலிந்து கைகால்கள் சூம்பி நிற்கும். எத்தனை டானிக் கொடுத்தாலும் தேறாது. அப்போது 10-15 கோரைக்கிழங் கைத் தண்ணீரில் ஊரவைத்து மேல் தோல் நீக்கி அலம்பி நசுக்கி 8 அவுன்ஸ் ஜலத்திலிட்டுக் காய்ச்சி 2–3 அவுன்ஸ் மீதமாகக் கஷாய மாக்கிக் கொள்ளவும். வீட்டிலேயே தயாராக்கிய எருமைத்தயிரில் இந்தக் கஷாயத்தைச் சேர்த்துக் கடைந்து வெண்ணெயை அகற்றி மோராக்கிக்கொண்டு கஞ்சி சாதம் முதலியவைகளுடன் கலந்து கொடுக்க ஜீர்ணசக்தி அதிகமாகும். பேதி நிற்கும், உடம்பும் புஷ்டி யாகும். ★

Career and Motherhood: Can They Mix?

Dr. SALLY SHAYWITZ,

A woman wonders if her choice was right

While many women want to fulfil the traditional role of motherhood, they wonder whether there really is a need for them to do so. They feel they have something uuique to offer their children. But they are told that day nurseries offer more, that nannies can do better.

The decision to stay at home and care for one's child is not easy to make today, It is widely assumed that the educated woman will work up to the time of delivery, take several weeks off and then rejoin the "real world", leaving her child in another's care. This system runs contrary to many women's instincts, yet it is applauded by feminists!

As a mother and a pædiatrician, I have witnessed the devastating effect of this downgrading of motherhood. A great wrong is being done to many competent young women. They should be made aware that there are women who enjoy the traditional roles of wife and mother — not because they are incapable of other roles, but because these are what give them the most satisfaction. Indeed, vast numbers of educated and intelligent women have "made it" in the world of work and still find motherhood a more rewarding calling.

The stress that is placed on the working mother is difficult to appreciate until you actually experience it. When I first considered medicine as a career, I was concerned about the effect it would have on my future family. I wanted to marry and have children. Then I thought of all the women who had combined carrer and motherhood. If they could handle it, so could I.

Over and over again, I was to hear (and to repeat). " It's not the amount of time you spend with your children, but the quality that counts." Whenever I worried, I would conjure up a mental image of myself dispensing concentrated doses of quality mothering at prescribed times. This suppressed my concern — until I became pregnant.

Then a dinner conversation stirred up all the old worries. Several of my colleagues were pregnant, and this particular evening, our talk came round to the problems of working mothers. I found it chilling. These women, eagerly anticipating morherhood, accepted the premise that their own needs and those of their children must be subordinated to their work. There was admiring talk about how so — and so had worked up to two hours before delivery and how quickly she had returned to work!

In essence, we were telling each other what our society had told us :— If you want to mother and to work, your success will be based on how much you can deny your maternal instincts.

Despite my professional education, I was completely unaware of the strength of these instincts and of the mother-infant bond until I came home from the hospital with my firrt baby. My former rationalizing about mother-by-prescribed doses had never taken nature into account. As my son and I got to know each other, we sensed and influenced each other's moods and *preferences to the point where I felt I was part of him, just as he felt he was part of me. The more time I spent with him the stronger the bond became* and the more difficult it became for me to conjure up those visions of dispensing concentrated doses of mothering.

Fleeting glimpses : —When I went back to work five weeks after David was born. I felt a deep-down empti-

ness. How, instead of being a part of him, I was an interloper, dashing in and out of his life. I was with him, not because of his needs, but because this half-hour or that happened to be the only free time I had. The excited flutter of his little hands each time he saw me was inevitably followed by the abrupt cut-off of his gurgles when I had to leave.

As the months passed, I learned of other frustrations. Of the limits of motherhood by telephone. Of the impossibility of getting the nanny to see and do things my way. Then there was the hurt of having to be told how he gave his first smile, instead of seeing it myself. Of having to behold how he said his first word, instead of hearing it myself.

And I learned that while it is true, as I had assured myself earlier, that the quality rather than the quantity of the mothering is of paramount importance, nevertheless a mother must be present all the time in order to be there at those unpredictable times when the quality of her mothering will really count. No matter how hard a working mother may try, she cannot arrange the cretical moments of her child's day to fall between the time she gets home and the time her child falls asleep. A child cannot make triumphs, injuries or worries coincide with his mother's free time.

These are the negative aspects of being a working mother, but they are a part of the realities—just as much a part as the praise, stimulation and status that go with a career.

Those women who can choose to work or to stay at home should be aware that, although staying at home and bringing up children requires sacrificing the rewards and status of a career, going to work requires a sacrificing of

many of the rewards and joys of motherhood. These realities are seldom mentioned by the feminists who urge women to fulfil themselves outside the home It is misleading and unfair to imply that an intelligent woman must "rise above" her maternal instincts and return to work when many intelligent, sensitive women have found that the reverse is better for them.

This dilemma is accentuated by a paradox. Women are told they owe it to themselves and to society to fulfil themselves in careers. They also know that the thrust of research to day is reinforcing the fact that the mother is crucial to the child's early development. And yet, they are expected to hand over their maternal role to others.

The real thing :- As a paediatrician, I know that we do not know enough about nurturing to be able to tell mothers that if they find a person or an institution that meets certain standards, this will be an adequate mother substitute. We can list qualifications, pinpoint the standards for a nursery, but just as breast milk cannot be duplicated, neither can a mother. We cannot put mothering into a formula and come up with a person who has the special feeling for your child that you do.

No doubt there are instances in which both mother and infant are better off with the mother at work. But on the basis of my observations, I am convinced that this is the exception, not the rule. The question is: why has society taken the exception and held it up as the model for others to follow ?

The meaning of women's liberation to me is for women to feel confident in themselves as both women and mothers. I don't believe that the problems of working mothers need be inherent in their status. I think they are imposed upon them. Men must be willing to allow their feminine colleagues to mother as they would want their

own children to be mothered. The desire of mothers to be with their children should be acknowledged as a vital need. Women should no longer have to ask their superiors, head bowed, for extra time off to be with their children, and thus be subject to the caprice of a benevolent paternalism.

This would mean granting motherhood independent status, a worth of its own. Thus, instead of confining a woman to the harsh alternatives of abandoning her career of sacrificing many of the satisfactions and responsibilities of motherhood, a woman might be able to fill both roles. I would like to think that, with such changes, a woman could be a success at combining career and motherhood. But I am not sure. Would I do it all over again? I don't know.

But I do know that women should no longer be ashamed to glory in being women, or enjoy the satisfactions that are unique to women, sucn as motherhood. When women feel that they must divest themselves of their uniquely feminine qualities, they are not achieving equality, but losing identity. To be somebody, a woman does not have to be more like a man, but has to be more of a woman — (*Newyork Times Magazine*, March 4, 1973, *via Readers Digest*, Feb., 1974) ★

காலத்திற்கேற்ற சில கைமருந்துகள்

1. தாளிசாதி சூரணம்

ஏலரிசி 10 கிராம், லவங்கப்பட்டை 10 கிராம் தாளீஸபத்திரீ 20 கிராம், மிளகு 40 கிராம், சுக்கு 60 கிராம், திப்பிலி 80 கிராம், மூங்கிலுப்பு 100 கிராம் இவைகளை இடித்துத் துணியில் வடிகட்டிக்கொள்ளவும், சீனாகல்கண்டு 640 கிராம் தனியே இடித்துச் சலித்துக்கொள்ளவும். இவைகளை ஒன்றாகக் கலந்து வைத்துக்கொள்ளவும். சீனாகல்கண்டிற்குப் பதில் நல்ல பனங்கற்கண்டைச் சேர்த்துக்கொள்வதும் நலம். மூங்கிலுப்பு நல்ல வளர்ச்சி பெற்ற மூங்கிலுள் கணுக்களுக்குமேல் சேர்ந்திருக்கும் வெண்மையான உப்பு. கடையில் சில சமயம் போலி சரக்குகள்

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

ஐப்பசி

மலர் 12

★



★

1974

அக்டோபர்

இதழ் 10

★

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி

நாளது 11—11—1974 திங்கள் திரயோதசி ஹஸ்தம் கூடிய நன்னாளில் இறைவன் ஸ்ரீ தந்வந்தரியாகத் தோன்றிய நன்னாளைக் கொண்டாடும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி ஜயந்தி நாளாகும். தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்துவைப்பான் கோவிந்தன். நாம் புரியும் ஒவ்வொரு செயலும் வாழ்வின் ஒரு நிகழ்ச்சிக்குக் காரணமாகிறது. நல்ல உணவால் உடல் வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும், நல்ல பேச்சால் நட்பும் அமைதியும், நல்ல செயல்களால் இன்பமான வாழ்வும் அமைவதுபோல், மாறுபட்ட செயல்களால் உடல்நோய், மனநோய், ஆத்மநோய் ஏற்படுகின்றன. நம் வினைகளுக்கும், அவைகளின் விளைவாகத் தோன்றும் நோய்களுக்கும் உள்ள காரணகாரியத் தொடர்பை நீக்குவதே சிகித்ஸை. மருந்துகளை இதற்காகவே பயன்படுத்துகிறோம். ஆனால் அவைகளின் சக்தி கட்டுக் கடங்கியது. மருந்தால் தீராத நோயுண்டு. இறைவன் அருளால் தீராத நோய் கிடையாது. தீராத நோயெல்லாம் தீர்த்துவைக்க அவன் கொண்ட உரு ஸ்ரீ தந்வந்தரி. அவரது வழிபாடு அவரது ஜயந்தி யன்று மிகவும் பலன் தரவல்லது. வழிபாட்டிற்குரிய வழி போதிக்க ஸ்ரீ தந்வந்தரி பூஜாகல்பம் ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி (ஆரோக்கியம்) வெளியிட்டுள்ளது. தபால் செலவு உள்பட ரூ. 1-25 முன்பணம் அனுப்பவும்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076 ஆனந்த ஐப்பசி மலர்-12		1974 அக்டோபர் இதழ்-10



धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்கு
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

तरुणांबुदसुन्दरस्तदा त्वं
ननु धन्वन्तरिरुत्थितोऽम्बुराशेः ।
अमृतं कलशे वहन् कराभ्यां
अखिलार्ति हर मारुतालयेश ।

தருணாம்புத ஸுந்தரஸ் ததா த்வம்
நநு தந்வந்தரிருத்திதோऽம்புராசே: ।
அம்ருதம் கலசே வஹன் கராப்யாம்
அகிலார்த்திம் ஹர மாருதாலயேச ।

அழிவற்ற வாழ்வைப் பெறும் பொருட்டு அன்று தேவர்களும், அஸுரர்களும் பாற்கடலைக் கடையும்போது கார்மேக வண்ணனாக இருகைகளிலும் அம்ருதம் நிரம்பிய கலசத்தை ஏந்திப் பாற்கடலிலிருந்தும் ஸ்ரீ தந்வந்தரி உருவில் தோன்றிய இறைவ! குருவாயூரப்பா! அனைவரது எல்லா கஷ்டங்களையும் போக்கி அருள்வாயாக!

— ஸ்ரீ நாராயணீயம்.

நோயற்றவன் எவன்?

நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம் என்றொரு பழமொழி உண்டு. நம்நாடு சுதந்தரமடைந்தபின் நாட்டின் செல்வம் பலவாறுசப் பெருகியுள்ளது. நோயின்மை எனும் செல்வமும் பெருகியிருக் கிறது. நோயற்றிருக்க, நோய்நிலையில் பெரிதும் உதவும் டாக்டர்கள், ஆஸ்பத்திரிகள், மருந்துகள் இவைகள் பெருகிவருவது ஒருபுறம், சுகாதார வாழ்வில் உதவும் பாதுகாப்பு நீர்தேக்கங்கள், விளையாட்டுமைதானங்கள், பூங்காக்கள் முதலியவைகளும் பெருகி வருவது மறுபுறமென நோயற்றிருக்கும் வாய்ப்பிற்கான வசதிகள் நம் முன்னோர்கள் காலத்திலிருந்ததைவிடப் பலமடங்கு பெருகியிருப் பதும் உண்மைதான். ஆனால் வாய்ப்பு வசதிகள் பெருகப்பெருக அதைத் துருபயோகப்படுத்தத் தூண்டும் சூழ்நிலையும் பெருகுகின்றது. நோய் வராமல் பாதுகாக்கும் மனப்பான்மை குன்றுமளவிற்கு நோய் தீர்க்கும் வசதிகள் பெருகியுள்ளன என்று கூற இடமிருக்கிறது. "நான் இந்த அபத்தியத்தைச் செய்யத்தான் செய்வேன்; நோய் வந்தால் டாக்டர் இருக்கிறார்-ஊசி போடுவார்" என்ற குருட்டு தைர்யம் வலுப் பட்டுள்ளது. இது "என் வக்கீல் மிகுந்த திறமைசாலி—ஆகவே நான் என்ன குற்றம் செய்தாலும் தப்பவைப்பார்" என்ற கேடியின் மனப் பான்மையை யொத்தது. இந்த கேடி மனப்பான்மை மாறி ஆரோக் கியத்திற்குப் பொறுப்பு தாம்தான் என்ற உணர்ச்சி ஏற்பட என்ன செய்வது என்பதும் யோசிக்கத் தக்கது.

பிறந்தது முதல் நல்ல செல்வப்பெருக்குள்ள குடும்பத்தில் செல்லப் பிள்ளையாக வளர்க்கப்பட்ட சிலசிறுவர்களுக்கு பணத்தின் அருமையோ, சுற்றம் - நண்பர்களின் கூட்டுறவின் அவசியமோ, உலகோடு ஒத்து வாழும் சீரிய பண்பின் உயர்வோ புலப்படாமல், தான்தோன்றியாக வாழும் மனப்பான்மை ஏற்படுவதைப் பார்க்கிறோம். அவர்களது சூழ் நிலை திடீரென மாறினாலன்றி இம்மனப்பான்மை தடையின்றி நிலைப் படக்கூடும். சுகாதார வாழ்வைப்பற்றி இன்று மக்களுக்கு இருக்கும எண்ணமும் அத்தகையதுதான். அவர்கள் வேண்டிப் பெறவேண்டிய உதவி, வலியத்தாமே கிடைக்கும்போது அதை அலக்ஷியப்படுத்தி அவ்வுதவி புரிவது மற்றவர்களது கடமை என்ற எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதன் காரணமாக நோயின்மைக்கான வசதிகள் பெருகியும், அவைகளைப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியவில்லை.

நோயற்றிருக்க டாக்டர்களும், ஆஸ்பத்திரிகளும், மருந்துகளும் செய்யும் உதவி மட்டும் போதுமா? நூற்றுக்குத் தொன்னூற்றி ஒன்பது விகிதம் நோய்க்குக் காரணம், அவன் அவன் சிறிதும் பெரிது

மாகச் செய்யும் தவறுகள்தாம். இந்தத் தவறுகளைச் செய்யாமல், நோயற்றிருக்கக் கூடிய வழிகளை அறிந்து, அதன்படி திடசித்தத்துடன் நடப்பவனுக்கு நோயே வராது. நோய் தீர்ப்பதற்கான இக்காலத்திய வசதிகள் மிகவும் குன்றியிருந்த நம் முன் சந்ததியினர், நோயற்றுத் திடசரீரிகளாய் வாழ்ந்ததற்கு அவர்கள் வகுத்துக்கொண்ட ஆரோக்கிய நியமங்களும் அவைகளை அவர்கள் சரியே கடைப்பிடித்து ஒழுகிவந்ததும் தான் காரணம். வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கான பல சாதனங்களில் மிகவும் முக்கியமானது நேர்மையும் கட்டுப்பாடும்தான். சுகாதாரமும், பொருளாதாரமும் மற்ற வாழ்க்கையாதாரங்களும் சீர்குலையாமலிருக்க உதவுவதும் நேர்மையும் கட்டுப்பாடும்தான். நேர்மையின்மையும், கட்டுப்பாடின்மையும் ஏதோ ஒரு சிலருக்குச் சிலவேளைகளில் சிறிதுதான் பயன்பட்டிருக்கக் கூடும். ஆனால் அவைகளின் பின்விளைவுகளைத் தொடர்ந்து நோக்கின் நேர்மை இன்மையாலும் கட்டுப்பாடு இன்மையாலும் ஏற்பட்ட தற்காலிக நன்மையைவிட கஷ்டங்களே மிகுந்திருப்பதும் புலப்படும்.

சுகாதாரவழியில் நேர்மையையும் கட்டுப்பாட்டையும் பற்றித் தெரிவிக்கும் பகுதிகளே ஆரோக்கியப்பகுதிகள்; சுகாதார வழிகளைக் கடைப்பிடிப்பதில் சூழ்நிலையோ, அந்தஸ்தோ, செல்வநிலையோ எதுவும் குறிக்கிட விடக்கூடாது. மனமும் உடலும் நோயற்றிருந்தால்தான் நற்பண்புகள் நிலைப்பதற்கு இடமுண்டு. நற்பண்புகள் இல்லாத சமுதாயம் சமுதாயம் எனக் கூறிக்கொள்ளும் வாய்ப்பையே இழந்துவிடும். ஆகவே நோயுற்ற காலத்தில் கிடைக்கவேண்டிய வசதிகளைவிட, நோயற்ற நிலையைப் பாதுகாக்கக்கூடிய சாதனங்களைப் பெருக்குவதும் அவைகளைப் பயன்படுத்தி நல்வாழ்வு வாழ விருப்பத்தை வளர்ப்பதும் தான் இன்றைய அவசியத்தேவை.

"ஆரோக்கியம்" பத்திரிகை இப்பணியிலே இறங்கி பல ஆண்டுகள் பூர்த்தியாகிவிட்டன. அடிக்கடி அவ்வழிகளை நினைவிற்குக் கொணரும் நோக்கத்துடன் இவ்விதழில் நோயற்ற வாழ்விற்கேற்ற சிறந்த நியமங்கள் எவை? என்ற ஒரு கருத்துபற்றிச் சிந்திக்கத் தோன்றியதில் வியப்பில்லை.

நம்நாட்டின் நற்பண்புகளை வளர்க்கக் கையாண்ட உபாயங்களில் கதைகளுக்கு முதல் இடமுண்டு, கதைகள் கற்பனையில் உதித்தவையாயுமிருக்கலாம். முன் வாழ்ந்த பெரியோர்களின் நற்பண்புமிக்க வாழ்க்கைக் குறிப்புகளாகவுமிருக்கலாம். இக்கதைகள் நற்பண்புகளைப்பற்றிய சிந்தனையை மனத்தில் நிறுத்தி, அவைகளைப் பழக்கத்தில் கொணரத் தூண்டிவந்தன; இன்றும் தூண்டி வருகின்றன. ஆகவே சுகாதார வாழ்விற்கான நேர்மை—கட்டுப்பாடு பழக்க வழக்கங்களைச் சுருக்கமாகச் சொல்லும் ஒரு கதையையே இங்கு தந்து நமது நோக்கத்தை நிறைவேற்றிக்கொள்ளுவோம்.

அச்வினி தேவதைகள் எனும் இரட்டையர் தேவர்களுக்கு வைத்தியர். ஆயுர்வேதத்தை இவ்வுலகில் பரப்பிய மஹரிஷி பரத்வாஜரின் குருவான இந்திரனுக்கும் ஆயுர்வேத குரு என்ற பெருமை அவர்களுக்கு உண்டு. வேதத்திலும் புராணங்களிலும் இவர்கள் நிகழ்த்திய பல அற்புத சிகித்ஸைகள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆரோக்கியத்தை அளிக்கும் தேவதைகள் வரிசைகளில் இருப்பவரானதாலே இந்த இரட்டையருக்கும் இத்தேசத்தில் ஆயுர்வேதத்தின் அடிப்படை உண்மைகள் எவ்வளவுதூரம் அறியப்பட்டுள்ளன என்பதை அறிய அவா ஒரு சமயம் ஏற்பட்டதாம். இருவரும் இரு பறவைகளாக உருமாறி பாரததேசமெங்கும் சுற்றி வந்தனராம். பிரசித்திபெற்ற வைத்தியர்கள் இருப்பிடமெல்லாம் சென்று பார்ப்பதும், அவர்கள் செய்யும் சிகித்ஸை முறைகளைச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பதுமாக இருந்தனர். மனத்திற்குள் திருப்தி ஏற்பட்டது. ஆனாலும் அடிப்படை உண்மைகளைச் சரியே அறிந்துள்ளனரா என்றொரு சந்தேகம் தோன்றியது. செயல் முறையில் அவர்களது பணி சரியே இருந்தாலும் சிகித்ஸையின் லக்ஷ்யம் எது என்பதில் அவர்களது கருத்துச் செல்கிறதா என்று பரீக்ஷித்துப்பார்க்க நினைத்தனர். வைத்தியர்கள் இருக்குமிடத்திற்குச் சமீபத்திலுள்ள மரத்தில் இருந்துகொண்டே வைத்தியர்கள் காதில் விழும்படி கோ(அ)ருக் கோ(அ)ருக் என்று ஒலி எழும்பும் (க: எவன் அருக்-நோயற்றவன்-க: அருக்-கோருக்) பறவையின் குரல் என இதை ஒருவரும் மதிக்கவில்லை ஆனாலும் அவர்கள் இந்தப் பரீக்ஷை முறையை மாற்றாமல் நாடெங்கும் சுற்றிவந்தனர். கேரள தேசத்தில் வெட்டம் (வடபுரம்) என்றோர் ஊர். அங்குள்ள வைத்தியர் வீட்டின் பக்கத்தில் மரத்தில் இருந்துகொண்டு 'கோருக்' 'கோருக்' என்று சப்தித்தனர். அந்த வைத்யர் இதைக் கேட்டதும் சிறிது திகைத்தார்; ஒலி எங்கிருந்து வந்ததென்பதை ஊகித்துக்கொண்டார். நோயற்றவன் எவன்? நோய்வராமல் இருக்கக் கூடியவன் எவன்? எவ்விதமிருந்தால் நோய் அணுகாது? வைத்யனிடம் கேட்கக்கூடிய மிகச் சிறந்த கேள்வி. சிகித்ஸா சாஸ்திரத்தின் லக்ஷ்யமே நோயற்ற வாழ்வு வாழ வழி அமைத்துக்கொடுப்பதுதானே. இதையே இந்தப் பறவைகளும் கேட்கின்றன. வைத்தியரும் இந்த லக்ஷ்யத்தை உணர்ந்தே சிகித்ஸை புரிபவரானதால் பதிலும் உடனே வந்துவிட்டது.

காலே ஹித மிதபோஜீ க்ருத சங்கிரமண: கிரமேண வாமசய:
அவித்ருத மூத்ரபுரீஷ: ஸ்திரிஷு ஜிதாத்மா ச ஸோருக்.

ஸோருக்:—ஸ: அருக்; அவன்தான் நோயற்றிருக்க முடியும். எவன்? சரியான காலத்தில் தனக்கு ஹிதமானதும் தன் இரைப்பையின் அளவிற்கேற்றபடியும் உள்ள உணவை ஏற்பவனும், சாப்பிட்டதும் தன் சக்தியை உணர்ந்து அதற்கேற்ப நடை கொள்பவனும், இடது புறமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துத் தூங்குபவனும், மல மூத்திரங்களின்

இயற்கை வேகங்களை (வேறு அலுவல்களில் ஈடுபடுவதற்கென) அடக்காமல் உரிய காலத்தில் வெளியேற்றுபவனும், சிற்றின்ப விஷயத்தில் தன்னடக்கம் உள்ளவனும்தான் நோயற்றிருப்பான் என்பதே வைத்யர் அளித்த பதில்.

வாழ்க்கை முறையில் மிக முக்கியத்துவம் பெற்ற சில விஷயங்களில் இருக்கவேண்டிய கட்டுப்பாடுகள் அனைத்தையும் தொகுத்துத் தரும் இந்த பதில் அச்வினி தேவதைக்கு மிகவும் பிடித்துவிட்டது. பறவை உருவைவிட்டு இரு சீடர்களாக வேஷம் பூண்டு அந்த வைத்தியருக்கே சிகித்ஸா ரஹஸ்யங்களைக் காண்பித்துக் கடைசியில் சுய உருவைக் காட்டி குரு தக்ஷிணையாக வைத்ய சாஸ்திர நூல் ஒன்றையும் தந்து சென்றனர். இதுதான் கதை.

[அஷ்ட வைத்தியர்கள் என கேரள தேசத்தில் பிரசித்திபெற்ற எட்டு வைத்தியக் குடும்பங்களில் ஒரு குடும்பத்தைப்பற்றிய கதை இது. அந்த வம்சத்தில் தோன்றியவரான பரமேச்வர வைத்தியர் என்பவர் அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம் என்ற ஆயுர்வேத நூலுக்கு விரிவான உரை எழுதியுள்ளார்]



From Ayurveda to Modern Medicine

(M. BOROVIK, Moscow)

Over 2,000 years ago the celebrated Greek scientist Hippocrates said that wisdom lay in the ability to comprehend all that was created by nature.

The Soviet psychologist Yuri Nikolayev, Doctor of Medicine, chose these words as a motto for his book entitled *Fasting For Health*.

At first glance, the title of the book may appear a bit unusual. For centuries man has been combating hunger as his most malignant enemy. Till this day, in many parts of the world adults and children die of starvation; they lack essential foods.

However, here is a man of vast experience who claims to bring about complete cure of mental diseases by subjecting them to a course of treatment based on fasting. The professor is never tired of repeating: "He who wants to understand the fundamental principles of my method of treatment must read *Ayurveda*."

Let us, however, start from the beginning.

As one enters Prof. Nikolayev's apartment in Moscow, one is immediately attracted by three big busts on the bookshelf.

Two of them are easily recognisable :—Leo Tolstoy and Mahatma Gandhi. But the third puzzled me. It turned out to be the bust of Swami Vivekananda.

However, what do these men have to do with the Soviet doctor of medicine? A great deal. Yuri Nikolayev

was born into the family of a village doctor, who adored Leo Tolstoy. Nikolayev, like his father, followed much of Tolstoy's teachings.

For instance, from his early childhood right down to the present day Nikolayev has been a confirmed vegetarian. Moreover, under his influence his wife and children have also taken to vegetarianism.

Vegetarian :—On becoming a vegetarian, the young doctor started taking interest in the literature on food habits. He got some Indian books on the subject, including one on *Ayurveda*.

A thorough study of these books led him to Indian philosophy, and to *Mahatma Gandhi* and *Swami Vivekananda*.

"This is the way India came into my life," said Prof. Nikolayev. "The day I visited that country was one of the happiest in my life."

When Prof. Nikolayev came to India he was already a leading physician in the treatment of mental disorders. Thousands of people whom he had cured kept sending letters to him from all over the Soviet Union.

Prof. Nikolayev was happy to share his experience with his Indian counterparts while always emphasising how much he had gained from reading ancient Indian books on medicine. He pointed out that this basic method of treatment involving total abstinence from food came from *Ayurveda*.

Here is the method developed by Prof. Nikolayev.

On coming to his hospital, a patient first of all undergoes a thorough medical check-up, including an electro-

cardiogram, records of blood-pressure, pulses and weight. Then all the doctors have a talk with the patient jointly to prescribe the length of the period of fasting which usually lasts from 25 to 30 days.

In this manner each patient is psychologically prepared for a period of abstinence from food.

During this period patients are given a daily bath and a thorough massage. Besides, they take a long stroll every day. Equally important is the fact that in the time left after sleep, treatment and walk, patients are encouraged to do something useful (work therapy), They are also seen reading, playing games and even dancing to the tune of music.

Throughout their treatment patients are given nothing except sweetbrier-water, mineral and pure water.

No matter how successful the results of this kind of treatment, Prof. Nikolayev always emphasises that treatment by fasting must necessarily be carried on under careful medical supervision. One should never resort to it on one's own.

During his 25 years of practice Prof Nikolayev has treated over 7,000 cases.

The case histories inevitably bring back the title of Nikolayev's book *Fasting For Health.* Thousands of people who are at present engaged in useful activities owe their health to this man and to *Ayurveda—(Bulletin of the Information Department of the USSR Embassy, 29—4—1974).*



ஆசாரக்கோவை

ஒழுக்கம் பிழையாதவர் அடையும் உறுதி

பிறப்பு நெடுவாழ்க்கை செல்வம் வனப்பு
நிலக்கிழமை மிக்குற்றம் கல்விநோ யின்மை
இலக்கணத்தா லிவ்வெட்டு மெய்துப என்றும்
ஒழுக்கம் பிழையா தவர். (2)

கருத்து - முந்திய கோவையில் கூறப்பட்டுள்ள நன்றியறிதல் பொறுமை முதலிய எட்டுவித ஒழுக்கங்களை - ஸதாசாரங்களை - தவறுமல் எப்பொழுதும் அநுஷ்டானம் செய்து கொண்டிருப்பவர்கள், இம்மையிலும் மறுமையிலும் உறுதியாக அடையும் பயன்கள் எட்டுவிதம்:-

இம்மையில் - நெடுவாழ்க்கை — மனிதரின் ஆயுள்காலம் நூறு வருஷம் என்ற முதுமொழிக்கிணங்க, வெகு நீண்ட காலம் ஜீவித்திருத்தல். செல்வம் — பொருளில்லார்க்கு இவ்வுலகில் இன்பமேது? துன்ப வாழ்வே. இந்த இன்னலுக்கிடமின்றி, பணம் வீடு முதலிய ஸம்பத்துகள். நிலக்கிழமை — பணம் வீடுகளுடன் தன் குடும்பத்தினரின் போஷணைக்கும், சுற்றத்தினர்களுக் கெல்லாம் அளிக்கவும் சௌகரியமாக நிரம்ப செழிப்பான உணவு நிலங்கள். வனப்பு — வசீகரமான உடல் அழகு. கல்வி — வித்யைகள். மிக்கூற்றம் — கற்றறிந்த ஞான விஞ்ஞானங்களை அழகாய் தெளிவுற எடுத்துக்கூறும் மேதை வாக்குத்திறமை. நோயின்மை — கல்வி கற்க, தர்மம் அநுஷ்டிக்க, பொருள் தேட, இன்பம் அநுபவிக்க மிகவும் அத்யாவசியமான, மனதிலும் உடலிலும் எவ்வித நோயுமில்லாத பூர்ண ஆரோக்கியம். பிறப்பு — இப்பிறவியில் எந்த குலத்தில் பாலில் பிறந்திருந்தாலும், தனது சுதர்மத்தை அநுஷ்டித்துக்கொண்டு, முதல் கோவையில் கூறிய ஆசார வித்துக்களைக் கடைப்பிடிப்பவர் இம்மையில் நெடுவாழ்க்கை முதலிய பெருமைகளைப் பெறுவதுடன் மறுபிறவியில் சிறந்த தார்மீக குலத்தில் பிறப்பது உறுதி.

தட்சிணை முதலிய தவறுது நடத்தல்

தக்கணை வேள்வி தவங்கல்வி யிந்நான்கும்
முப்பா லொழுக்கினுற் காத்துய்க்க—உய்க்காக்கால்
எப்பாலு மாகா கெடும். (3)

கருத்து-தக்கணை — தனக்குத் தனிமையில் அல்லது பள்ளிக்கூடங்களில் சீடர்களுக்கு கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியருக்கு உசிதமான

குருதக்ஷிணையை தவறா காலந்தவறாது அளித்தல். வேள்வி – ஆசிரம வர்ணங்களுக்குரிய ஹோமாதி கருமங்களை முறைப்படி அதற்குரிய காலத்தில் அநுஷ்டித்தல். தவம்—நயனம் முதலிய ஞானக்கருவிகள், கரம் முதலிய கருமக்கருவிகள், இவைகளை ஊக்குவிக்கும் உட்கருவியான மனம் இவைகளை, அதன் போக்கில் போகவிடாதபடிக்கு புத்தியினால் வசப்படுத்தி, எந்த ஒரு லக்ஷ்யத்தை அடைய விருப்பமோ அதிலேயே, மற்ற எதையும் சிந்தியாமல் சித்தத்தை ஈடுபடுத்துவது தவம். எதையும் நிறைவேற்றவல்லது தவம். கல்வி — வித்தியாப்பியாசம். இந்நான்கினையும், முப்பால் ஒழுக்கினால் — மனம் வாக்கு சரீரம் மூன்றினுடையவும் சிரத்தை பக்தியுடன், மேலும், முப்பால் ஒழுக்கினால் — சாஸ்திரமுறைப்படி அறம் பொருள் சிறு-பேரின்பம் இம்மூன்றையும் பெறுவதற்குள்ள நெறிகளினால் மேலும் முப்பால் அந்தந்த காலந்தவறாமலும் சாஸ்திரப்படியும், ஸம்பிரதாயப்படியும், காத்துய்க்க — பாதுகாத்து நடத்துக. (முப்பால் ஒழுக்கினால் என்ற வாக்கியத்திற்கு மூன்று வரிசையுள்ள மூன்றுவித நெறிகளினால் என்று பொருளும் பொருந்தும்.)

உய்க்காக்கால் எப்பாலும் ஆகா கெடும் — குருதக்ஷிணை, யாகம், தவம், கல்வி இந்நான்கும் அவைகளுக்குரிய ஒழுக்கங்களுடன் அநுஷ்டிக்கப்பட்டால்தான். இம்மையிலும் மறுமையிலும் நற்பலன்களை அளிக்கும். சாஸ்திரீயமான ஒழுக்க மின்றி, தனக்குத் தோன்றுகிறபடி அகந்தையுடன் செய்தால், எப்பாலும் - எவ்வுலகத்தின் கண்ணும் பயனற்றவையாகும். கேடுகளே விளையும்.

2-வது 3-வது கோவைகள் ஒழுக்கத்தின் மகத்துவத்தை உபதேசிப்பவை.



அறிவும் பண்பும்

அறிவுடன் பண்பும் உன்னிடம் இடம் பெறவேண்டும். அறிவு மூளையைச் சேர்ந்தது. பண்பு இதயத்தைச் சார்ந்தது. அறிவுடையார் சிலர். பண்புடையார் மிகச் சிலர். அறிவால் பண்பு அழிந்துவிட இடம் தரக்கூடாது அறிவுடைய பலரிடம் பண்பைக் காணமுடிவதில்லை. பண்புள்ளவர்களிடம் பெரும்பாலும் அறிவைக் காண்கிறோம். அறிவு நெருப்பைப் போன்றது. பண்பு குளிர்ந்த நீரைப் போன்றது. அறிவை ஆதாரமாகக் கொண்டு பண்பை வளர்க்க முற்பட்டால், பண்பு இடம் பெறாது ஆவியாக மறைந்து விடும். பண்பை ஆதாரமாகக் கொண்டு அறிவை வளர்த்துக்கொள். இதமான வெந்நீர்போல் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் அமைதி தரும்.

புகை பிடிப்பவர்கட்கு அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' தேவை

டாக்டர் எஸ். ராமகிருஷ்ணன், எம்.ஏ., பிஎச்.டி., விசாரத், ரீடர்,
உயிரியல் இரசாயனப் பிரிவு, ஜிப்மர் மருத்துவ உயர்படிப்பு
ஆராய்ச்சி நிறுவனம், பாண்டிச்சேரி-6.

புகை பிடித்தலால், நுரையீரல் புற்றுநோய், விஷவாயுவான கார்பன் மானாக்ஸைட் இரத்தத்துடன் கலத்தல், உறுப்புகளில் காட்மியம் (Cadmium) தங்குதல் முதலிய கேடுகள் ஏற்படுகின்றன. இதைத் தவிர பெரிய தமனிகளின் (arteries) சுவர் தடித்து இரத்தக் குழாயின் உட்பக்கம் குறுகி இரத்த ஓட்டம் தடைபட்டு இருதய நோயும் ஏற்படலாம். இந்த இருதய நோய்க்குக் காரணம் புகை பிடித்தலால் ஏற்படும் வைட்டமின் 'ஸி' குறைவுதான் என்று சமீபத்திய ஆராய்ச்சி கண்டிருக்கிறது. புகை பிடிப்பவர்கள் இரத்தத்திலும் உறுப்புக்களிலும் வழக்கமாக இருக்கவேண்டிய அளவைவிட வைட்டமின் 'ஸி' குறைவாக இருக்கிறது (American Journal of Clinical Nutrition, 1970) லோ என்பவரின் கருத்துப்படி புகை பிடிப்பவர்களில் ஏற்படும் இருதய நோய்க்கு வைட்டமின் 'ஸி' குறைவுதான் மூலகாரணம் (Lancet, ஜூலை 21, 1973, Lancet, பிப்ரவரி 26, 1972).

உடம்பில் நெடுநாளைய வைட்டமின் 'ஸி' குறைவு ஏற்படுமாயின் அதனல் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிராலும் (Cholesterol), ஏனைய சில கொழுப்புப் பொருள்களும் (Lipids) அதிகரிக்கின்றன. இவைகள் அதிகரித்தால் சில பெரிய இரத்த நாளங்களின் சுவர்கள் தடித்து குழாய்களின் விட்டம் குறுகும் (atherosclerosis) என்பது மருத்துவர்கள் பல காலமாக அறிந்த உண்மை. உடலில் வைட்டமின் 'ஸி' குறைவாக உள்ளவர்கட்கு அந்த வைட்டமினைக் கொடுத்தால் அவர்கள் இரத்தத்திலுள்ள அதிக அளவு கொலஸ்டிரால் குறைந்துவிடுகிறது. 40 வயதிற்குக் குறைவாக உள்ள சில புகை பிடிப்பவர்கள் இரத்தத்தில் கொலஸ்டிரால் அதிக அளவில் இருக்கிறது.

சோதனைச்சாலையில் உபயோகப்படுத்தப்படும் மிருகங்களுக்கு வேண்டிய அளவு வைட்டமின் 'ஸி' கொடுப்பதால் அவைகட்கு இரத்தக் குழாய் தடிப்பு ஏற்படுவதில்லை என்று ரஷிய ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள். மேலும் இரத்தக் குழாய் குறுகி இருதயத்திற்கு இரத்தம் குறைவாகச் செல்லும் Ischaemic Heart Disease என்னும் நோய் வைட்டமின் 'ஸி'யை ஒருவர் தகுந்த அளவு உட்கொண்டால் அவருக்கு ஏற்படுகிறதில்லை. லோ என்பவரும் வில்சன் என்பவரும்

நாள்தோறும் நாம் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் இரத்தம் சிறிது கட்டிப்போய் ஏற்படும் ஒரு நோயும் ஏற்படாது என்கிறார்கள். ஸ்பிட்டில் என்பவரும் இதை உறுதிப்படுத்துகிறார். யார்க்ஷயரில் உள்ள பிண்டர்பீல்ட்ஸ் ஆஸ்பத்திரியில் கடந்த 7 வருடங்களாக ஒவ்வொரு நோயாளிக்கும் தினம் 1 கிராம் வைட்டமின் 'ஸி' வழக்கமாகக் கொடுத்து வருவதால் ஒருவருக்குக்கூட இரத்தம் கட்டி ஏற்படும் deep vein thrombosis ஏற்படவில்லையாம். இருமுறை நோபல் பரிசு பெற்ற Linus Pauling என்பவர், நாம் தினம் 2 முதல் 3 கிராம் வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் நமக்கு ஜலதோஷம் வராது என்கிறார். இதை வில்சனும் லோவும் சமீபத்தில் ஆமோதித்திருக்கிறார்கள் (Lancet, ஆகஸ்டு 73). இதைத்தவிர வைட்டமின் 'ஸி' புற்றுநோய், சர்க்கரை வியாதி, சில இரத்த சோகைகள், தோல் வியாதிகள் இவைகளைக் குணப்படுத்தவும் உதவலாம் என்று கூறப்படுகிறது. புகை பிடித்தலால் ஏற்படும் 'காட்மியம்' உறுப்புக்களில் தங்குவதை வைடமின் 'ஸி' சரிசெய்கிறது.

இதுவரை நாஷனல் ரிசர்ச் கௌன்சில் (National Research Council) சிபார்சின்படி நாள்தோறும் சுமார் 60 மில்லிகிராம் வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொண்டால் போதும் என நாம் நினைத்திருந்தோம். ஆனால் தற்போது பல ஆராய்ச்சியாளர்கள் கருத்துப்படி இந்த அளவு வைட்டமின் 'ஸி' ''ஸ்கர்வி'' என்ற நோயை குணப்படுத்த மட்டும் தான் போதுமாம். இந்த வைட்டமினது ஏனைய நல்ல குணங்கள் நமக்கு ஏற்படவேண்டுமாயின் நாள்தோறும் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' நமக்குத் தேவை. Spittle கருத்துப்படி 1 கிராம்; பாலிங்படி 2 அல்லது 3 கிராம்; டெக்ஸாஸ் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த Man Li Yeu - படி 3 கிராமுக்கு அதிகமாகவே பாவிக்கவேண்டும். ஆகவே புகை பிடிக்கும் வழக்கமில்லாதவர்களுக்கே அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' தேவை என வற்புறுத்தப்படும் இக்காலத்தில், புகை பிடிப்பவர்கள், அதுவும் புகை பிடிப்பதால் இரத்தத்திலும் உடல் உறுப்புக்களிலும், வைட்டமின் 'ஸி' குறைவு உள்ளவர்கள், அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி'யை நாள்தோறும் உட்கொள்ளவேண்டும் என்று கூறச் சிறிதும் தேவையில்லை.

மேலும் நாம் ஆஸ்பத்திரிகளிலிருந்து மாத்திரைகள் பெற்றுக் கொண்டு வரும் பலரைக் கவனித்தால் நோயை குணப்படுத்துவதற்கான மாத்திரைகளைவிட வைட்டமின் 'ஸி' மாத்திரைகளையே அதிக அளவில் கொண்டுவருவார்கள். இதற்குக் காரணம் பல நோய்களிலும் காய்ச்சல், ஸ்டெரஸ் (stress) இவைகளிலும் உடலினின்று அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி'யை இழக்க நேரிடுகிறது. அதைச் சரிக்கட்டவே நோயாளிகள் அதிக அளவு வைட்டமின் 'ஸி' உட்கொள்ள வேண்டும்.

தேன் (மது) - 2

தேனை உற்பத்திசெய்யும் ஈக்களுடைய பேதங்களினால் தேனில் ஏற்படும் விசேஷங்கள்:—இந்தத் தேன் இந்த ஈக்களினால் உண்டாக்கப்பட்டது என்று அதன் ரூபத்திலிருந்தும், சுவையிலிருந்தும் பலவிதத் தேனில் பழக்கம் நிரம்ப உள்ளவர்களுக்கு ஏராளவு சுபாரராய் கண்டுபிடிக்க முடியும் இதைக் கண்டுபிடிக்க தனி ரசாயன பரீக்ஷை இதுவரையில் ஏற்பட்டிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. தேனைச் சேகரிக்கும் தொழிலாளிகளான மலைவாசிகள் இந்தத் தேன் இந்தவித ஈக்களினால், இந்த புஷ்ப விசேஷங்களிலிருந்து இந்த ருதுவில் சேகரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது புதியத் தேன், இது இவ்வளவு காலம் பழகியது என்ற அம்சங்களை தேனைப்பார்த்தும், சுவைத்தும் அநேகமாய் தீர்மானித்து விடுகின்றனர்.

1. **புத்திகா**—எனப்படும் தேனீ உருவத்தில் பெரிது. கருமை-சிவப்பு-மஞ்சள் மூன்றும் கலந்துள்ள—"பிங்கள வர்ணம்" என்று வழங்கும் நிறமுள்ளது. இந்த ஈ மரத்தின் பெரிய பொந்துகளில் வட்டமான பெரிய தேன் அடைகளைக்கட்டும். இது உண்டாக்கியத் தேன்-"பௌத்திகம்" எனப்படும். நெய்போல் தோற்றமுள்ளது இந்த ஈயின் வாயில் சிறிது விஷமுள்ளது. இது கடித்தால் விஷம். விஷ புஷ்பங்களிலிருந்தும் ரஸத்தை உறிஞ்சுகிறது. அதனால் இதன் தேன் சாப்பிடுபவனுக்கு தீவ்ர விஷம்போல் கெடுதி செய்யாவிட்டாலும் உஷ்ண வீர்யமாகும். அதிக வறட்சி செய்யும். எரிச்சலுடன் சிறிது மயக்கமும் தரும். குணத்தில் நல்ல லேகனம். குடல் தாது ரக்தநாளங்களில் சேரும் மலத்தையும் பசையடைப்பையும் சுறண்டித்தள்ளிவிடும். வாதரக்தம் நோயிலும், பித்தப்பிரகிருதி சரீரிகளுக்கும் இத்தேன் அபத்தியம். தொந்திரவு அதிகமாகலாம். பொதுவாய் தேன் வகைகளுக்குள் பௌத்திகம் தேன் மட்டமானது. தனியாகச் சாப்பிடத் தக்கதல்ல. மற்றத் தேன்களுடன் கலந்தால் குற்றமிராது.

2. **பிரமரம்**—பிரசித்தமான பெரிய வண்டுப் பூச்சியின் உருவம் நிறம்போல், ஆனால் வண்டைவிட சிறிதாய் உள்ளத் தேனீ, **பிரமரம்**. பெரிய வண்டும் தேனை உண்டாக்குகிறது. ஆனால் அதன் அடையோ சிறியது. தேனும் அல்பம். சிறுரக வண்டுத் தேனீதான் பெரிய அடையைக் கட்டுகிறது. அதிக அளவுத் தேனைச் சேகரம் செய்கிறது. இது செய்யும் தேனுக்குப் "**பிராமரம்**" என்று பெயர். இதில் பிசுக்குகனம் அதிகம். மிகுந்த இனிப்புச் சுவை கூடியது. இக்காரணத்தினால் குரு-ஜீர்ணம் சீக்கிரம் ஆகாது. ஆனால் நல்ல புஷ்டிகரமானது.

3. **க்ஷௌத்ரா**—எனப்படும் மதுகரம் இரண்டாவது இனம் பிரமரத்தைப் பார்க்கிலும் சிறியது. பழுப்பு செம்பட்டைக் கலந்த கபில

வர்ணங்கொண்டது இதிலிருந்து வரும் மது "ப்ஷௌத்திரம்" எனப் படும். இது சீதவீர்யமும் நல்ல லகு குணமும் கூடியது. லேகனசக்தி-நாளங்களை சுத்திசெய்யும் தன்மையும் அதிகம். இதனுல் உடலிலுள்ள அதிகக் கொழுப்பை நன்ருய் குறைக்கும்.

4. மக்ஷிகா—மிருகம் என்ற பதம் விலங்கினத்திற்குப் பொதுவான பெயராகவும் விலங்கின் விசேஷமான மானுக்கும் பெயராக இருப்பதுபோலவே, மக்ஷிகா ஈக்கள் அனைத்துக்கும் பொதுப்பெயருடன், குறிப்பிட்ட ஒருவகைத் தேனீக்குப் பெயராக வழங்குகிறது. மக்ஷிகாவின் நிறம்–பிங்களம்–கருமை சிவப்பு மஞ்சள் கலவை, உருவம் மிகச்சிறியது. பெரிய கொசுக்குச் சமானமானது. இதுவும் பெரிய மரப் பொந்துக்களில் அடை பெரிதாகவே கட்டும். இதில் சேரும் தேன் மாக்ஷிகம். தேன் வகைகளுக்குள் மிகவும் லகுவான குணமுள்ளது. தாதுக்கள் சீக்கிரம் லயமாகும். வரட்சி தரக்கூடியதாயினும் மாக்ஷிகத் தேன் மிகவும் சிறந்தது. நற்குணங்களில் சுவாஸகாஸாதி ரோகங்களுல் சிறந்த பத்தியமாகும்.

5. சத்ரிகா—இவ்வினத் தேனீ மஞ்சள் நிறம் எடுப்பாய் காட்டக் கூடியதான பிங்களக் கலவை நிறம். இது குடைபோல் வட்டமாயுள்ள அடையைத்தான் கட்டும். இவ்வினத் தேன் ஹிமாலய வனத்தில் மிக அதிகம். பனி நிறைந்த பிரதேசத்தில் உண்டாவதால், மதுரம் நிறைந்தது. துவர்ப்பில்லாதது. நல்ல குளுமை தரும். ரக்த பித்தம் என்ற அதி உஷ்ணமான கடும் நோய், வெண்குஷ்டம், குடல்கிருமிகள், வெளிவிரணப்பூச்சி, மூத்திர சம்பந்தமான ரோகங்கள் இவைகளில் மிக உயர்ந்த உபயோகமுள்ளது.

6. அர்க்கா (अर्घ्य)—இந்த தேனீக்கு வாயில் கூர்மையான முள்ளுண்டு. சாதாரண வண்டுபோல் உருவம். நிறம் சிறிது மஞ்சள். பெரிய தருக்களில் அதிலும் இலுப்பை மரங்களிலேயே முக்கியமாய் அடை சேர்க்கும். இது கொடுக்கும் தேன் ஆர்க்கியம் (आर्घ्यम्) எனப் படும். இலுப்பைப் பூக்கள் நல்ல இனிப்புள்ளவையாயினும், இவையிலிருந்து சேர்க்கப்படும் தேனில் இனிப்புடன் துவர்ப்பும் கசப்பும்கூட நன்ருய்த் தெரியும். குடலில் ஜீர்ணமாகி பாகத்திலும் உரைப்புச் சுவையை அடைகிறது. பொதுவாய் வாயுவை அதிகமாக்கும் கஷாய ரஸம் இதிலிருப்பினும் சரீரத்தில் வாயுவை விருத்திசெய்யும் குணம் கிடையாது. கப-பித்தங்களைக் கண்டித்து நல்ல வலுவைத்தரும். உடலுக்கும், விசேஷமாய் கண்களுக்கும் தேன் சூடாய் இருக்கும்பொழுது சாப்பிடக்கூடாது என்ற பொது விதிக்கு ஆர்க்கியம் தேன் மட்டும் விலக்கு. இதை சூடாயிருக்கும்பொழுதும் சாப்பிடலாம், கெடுதலிராது. சூடாய்தான் சாப்பிடவேண்டும் என்பதில்லை. ஆறினுலும் தாராளமாய் சாப்பிடலாம்.

7 **உத்தாலகா**—எனப்படும் தேனீ கபில வர்ணம். சிறிய உருவம். இது புற்றுகளுக்குள்தான் அடை கட்டும். ஔத்தாலகம் எனப்படும் இத்தேனில் இனிப்புடன் துவர்ப்பும், உப்புக்கரிப்புச் சுவைகளும் தெளிவாய்த் தெரியும். பாகத்திலும் உரைப்புச்சுவை ஆதலால் உஷ்ணவீர்யம் பித்தத்தைத் தூக்கிவிடும். ஆனால் வாய்க்கு நல்ல உருசியை உண்டாக்கும். கண்டத்தின் குரலைச் சீராக்கும். மேல் பூச்சினாலும் உள்ளே அருந்துவதாலும் தோல் வியாதிகளையும் சில்விஷங்களையும் சமனமாக்கும்.

8. **தளிகா** (दलिका)— இலுப்பை போன்ற சில மரங்களின் மலர்களிலிருந்து மகரந்த ரஸம் தானாகவே ஒழுகி, அம்மரத்தின் தளங்களிலேயே—இலைகளிலேயே சேரும். ஒரு ஜாதித் தேனீ புஷ்பத்திலிருந்து ரஸத்தை உறிஞ்சும் அதிக அலுவலை அகற்றிவிட்டு, இலைகளில் சேர்ந்துள்ள ரஸத்தை அதின் மேலேயே சிறு சிறு அடைகளைக்கட்டி தேனை உற்பத்தியாக்குகிறது. இவ்வகைத் தேனீ கொசுபோல் மிகவும் சிறிய வடிவமுள்ளது. நிறம் கபிலம். மரத்தின் தளத்தில் கட்டுவதால் இத்தேனுக்குத் **தாளம்** (दालम्) என்றே பெயர் வந்தது. இது உடலில் வரட்சி செய்யும். மூத்திர ரோகங்களில் பத்தியமானது. வாந்தி உமட்டலை உடனே சமனம் செய்யும்.

9. **பத்மகா**—இலையில் அடை கட்டும் தேனீக்குத் **தளிகா** என்ற பெயர் வந்ததுபோல, தடாகத்தில் தாமரைப் புஷ்பங்களிலிருந்து மட்டும் மகரந்தத்தைச் சேகரித்து மதுவை உற்பத்தி செய்கிறது ஒரு வகைத் தேனீ. இதற்கு **பத்மகா** என்றும், இது செய்யும் தேனுக்கு **பத்மமது** என்றும் பெயர் கொடுத்துள்ளார்கள். பாரததேசத்தில் காச்மீர பிராந்தியங்களின் பள்ளத்தாக்குகளில் உள்ள நீர்த் தேக்கங்களில் சுயம் உண்டாகும் தாமரைப்பூக்கள் ஏராளம். வேறு எங்கும் அலையாமல் அல்லும் பகலும் இத்தாமரைப்பூக்களிலேயே இருந்துகொண்டு, அருகில் மலைப்பாறைகளில் தேன் அடை கட்டுகின்றன. தாமரைப் புஷ்பங்கள் இரவில் மூடிக்கொள்ளும் பொழுதும் பிரமரங்கள் உள்ளேயே தங்கிவிடுகின்றன என்று பிரசித்தமே. பொதுவாக எல்லா விதத் தேனும் கண்களுக்கு நல்லது. இந்தத் தாமரைப்பூ-தேன் கண் நோய் உள்ளவர்கட்கு கடவுள் அளித்துள்ள வரப்பிரஸாதம். தனியே இதன் வெளி உபயோகத்தினாலேயே கண் வியாதிகள் சொஸ்தமாகின்றன. சொஸ்தர்கள் பிரதிதினம் 2 துளிகள் கண்களில் ஊற்றிக்கொண்டிருந்தால், கருடப்பார்வை சக்தியுண்டாகும் என்று காச்மீர வைத்தியர்கள் புகழுகின்றனர். காச்மீரத்தில் மட்டும் தயாராகும் பத்மமது Kashmiri Lotus Honey என்று டில்லி நகரத்தில் வியாபாரம் செய்யப்படுகிறது. சொற்ப அளவிற்கே விலை மிகவும் அதிகம்.

குறிப்பு—தேனை உற்பத்திசெய்யும் தேனீக்களில் இருக்கும் பலவித வித்யாஸங்கள், அவைகள் உற்பத்திசெய்யும் தேன்களில் தனித்தனி

குணவிசேஷங்கள், உபயோகங்கள், முதலிய வெகு நுட்பங்களைக்கூட, கருவி சாதனம் எதுவுமில்லாத புராதன காலத்தில் ஆயுர்வேத விஞ்ஞானிகள் ஆச்சரியப்படும்படிக் கண்டுபிடித்துக் கையாண்டுவந்தனர் என்பதை வாசகர்களுக்கு ஞாபகப்படுத்துவது மட்டும்தான் இன்றைய சாத்தியமாயுள்ளது. தேனீக்களுடைய வித்தியாசப்படித் தனித்தனி ரகத்தில் தேன் சேகரம் செய்வதே குதிரைக்கொம்பு. உபயோகம் எங்கே! இக்காலத்தில் கிடைப்பதெல்லாம் எவ்விதத் தேனீக்களால் உற்பத்தி செய்யப்பட்டிருக்கிறது என்று பிரிவு சிந்தனையின்றி எல்லாவித எல்லாவித ஈக்களுடையதும் கலந்து ஒரேவகைத் தேன்தான். இவ்விதமானத் தேனும் சுயமாய் வேறுவஸ்து கலப்பிடமின்றிக் கிடைப்பது இந்நாளில் மிகவும் அரிதாகிவிட்டது.

தேன் பரிசோதனை—சுத்தமான சுயத்தேனா? வேறு இனிப்பு வஸ்து கலந்ததா? என்று கண்டுபிடிக்க நவீன ரஸாயன விஞ்ஞானம் கூட பூர்ணமாக சக்தியுள்ளதா என்பது சந்தேகமே. பழங்காலத்தில் தேனில் கலப்படம் செய்ய அநேகமாய் கரும்புச்சாறைக் காய்ச்சித் தேன் பதத்தில் எடுத்து சுயத் தேனுடன் கலந்து விற்பனை செய்தனர். இந்நாளில், சுத்த சுயத்தேனில் நவீன ரஸாயன சாஸ்திரப்படிக்கு என்னென்ன Glucose Fructrose முதலிய மூலப்பொருள்கள் எவ்வளவில் அடங்கியிருக்கின்றனவோ, அவைகளை அதே அளவில் சேர்த்து, செயற்கைத் தேன் (Synthetic Artificial Honey) தயாரித்து, இதில் தேன பதத்தில் காய்ச்சிய கரும்புச்சாறு நிறையக் கலந்து, கொஞ்சம் சுய இயற்கைத் தேனும் கலந்து—சுயத்தேன் என்று பெயர் ஒட்டி விற்கப்படுகிறது. நவீன விஞ்ஞானப்படி இயற்கைச் சுத்தத் தேனில் உள்ள மூலப்பொருள்கள், செயற்கை (Synthetic) தேனிலும் பூர்ணமாய் அடங்கியிருப்பதால், ரஸாயன பரிசோதனையில் செயற்கைத் தேனும் தேறிவிடுகிறது.

ஆதலால் மலைவாசிகளிடமிருந்து தேனைச் சேகரம்செய்து விற்பனை செய்பவர்களில் பாபத்திற்குப் பயந்தவர்களை, நம்பத்தக்கவர்களைக் கண்டுபிடித்து இயற்கைச் சுத்தத் தேன் வாங்கி உபயோகிக்கவேண்டும். சுத்தமான இயற்கைத் தேன் சாப்பிட்டுப் பழகின நாக்கு, விஞ்ஞான செயற்கைக் கலப்படத் தேனையும் கண்டுபிடிக்க வல்லது. விஞ்ஞான முறையின்றி, கரும்புச்சாறு, வெல்லப்பாகு மட்டும் கலக்கப்பட்டத் தேனைப் பிரித்துக் கண்டுபிடிப்பது மிகஎளிது. சோதனை செய்யவேண்டிய தேனை (சுமார் 2 அவுன்ஸ்) இரும்புக்கரண்டியில் இட்டு, இளந்தணலில் காய்ச்சுக. சூடு ஏறஏற அது கனமாக ஆனால், கரும்பு, வெல்லப்பாகு கலந்தது. அதிகமிளகி திரவமானால், கலப்படமில்லாத சுயத்தேன். அனலிலிருந்து அகற்றித் திரும்ப நன்கு ஆறஆற மெதுவாய் முதலிலிருந்ததுபோல கனமாகும். பேறும் இயற்கைத்தேன் பனி காலத்தில், நீலகிரி போன்ற சீதள பிரதேசத்திலும் தானாகவே

கனமாகும். அதிகப் பனியில் உறைந்தும் விடும். வெயில் நாளில் தானே இளகிக்கொள்ளும் வெல்லப்பாகு வெயில்காலத்தில் இளகாது. கனத்துக்கொள்ளும்.

ரஸாயன முறைப்படி தயாரித்த செயற்கைத் தேனில் இயற்கைத் தேனில்போல் மூலப்பொருள்களும், நிறமும் ஓரளவு சுவையும் இருக்கலாம். குணங்கள் பூராவாக இருக்கமுடியாது. Synthetic Vitamins செயற்கை ஜீவநீய ஸத்துக்களில் இயற்கை ஸத்துக்களில் போல பூர்ண குணம் கிடையாது என்று நவீன விஞ்ஞானிகளுடையவும் ஸித்தாந்தம்.

தேன் உற்பத்தியாகும் இடம் இரண்டு—தேனீக்களுக்குச் சுவாதீனமான இடம்—பலர் விருக்ஷங்கள் நிறைந்த மலைகள், வனங்கள், தோட்டங்களில் தேனீக்கள், அதனிஷ்டப்படி சுதந்திரமாய் பெரிய—சிறிய அடைகள் கட்டித் தேன் சேகரிக்கின்றன. தோட்டங்களில் தேனடை கட்டுவதற்குத் தகுந்ததாக கூடுகள் அமைத்து, தேனீக்கள் வெளியில் அலைந்து மலர்களிலிருந்து மகரந்தத்தைச் சேகரித்து, மனிதர் கட்டி வைத்துள்ள கூடுகளில் வந்து சேர்ந்து அங்கு அடை கட்டுவது மற்றது. இது தேனீக்களுக்குப் பராதீனமான இடம். இவ்விருவிதமான இடங்களிலிருந்து கிடைக்கும் இருவிதத் தேன்களுக்கும் ருசி குணங்களில் விசேஷ வித்தியாசம் இராது. சுவாதீனமான இடத்தில் சுதந்திரமாய்க் கட்டப்படும் தேனடைகள் மிகவும் பெரியதாகவும் அமையும். தேன் அளவும் அதிகமாய் கிடைக்கும். இந்த அடைகளிலிருந்து தேன் எடுப்பதில், தேனீக்கள் அதிகமாய் கொல்லப்படுகின்றன. மனிதர் கட்டி வைத்தக் கூடுகளின் தேனடைகளிலிருந்து தேன் சேகரிப்பதில் ஈக்கள் கொல்லப்படத் தேவையில்லை. அடை சிறியதாய் இருப்பதால் தேன் அளவு சிறிது அல்பமாகும். ஆயினும் நிரம்பக் கூடுகள் கட்டிவைத்துத் தேன் தயாரிக்கும் தொழிலை அதிகமாய் வளர்ப்பது உத்தமம்.

மேலும், கூடு அடைகளிலிருந்து தேனை மனிதர் சேகரிப்பதில் வெளி அழுக்குச் சேராமல் எடுக்கமுடியும். தெளிவாக இருக்கும் இத்தேனை அப்படியே உபயோகிக்கலாம். காடுகளில் கட்டிய அடையிலிருந்து தேன் எடுப்பதில் வெளி அழுக்கு அதிகமாய்ச் சேர இடமுண்டு, கலங்கியிருக்கும். இதைச் சுத்திசெய்தே உபயோகிக்கவேண்டும்.

சுத்தம் செய்யும் விதம்—தேனை முதலில் மெல்லிய துணியில் வடிகட்டுக வாயகன்ற பெரிய பாத்திரத்தில் உள்ள சுத்தஜலத்தின் மத்தியில் சிறிய பாத்திரத்தில் வடிகட்டிய தேனைவைத்து, இளந்தீயில் ஜலத்தை நன்றாய் சுடக்காய்ச்சுக காயும் தேனைத் துடுப்பினால் கிளறுக. தேன்மேல் கிளம்பும் நுரையை மேலாக அரித்து வெளியில் எடுத்துக்கொள்ளுக. நுரை முக்கால் பங்கு எடுக்கப்பட்டதும் அக்கினியிலிருந்து ஜலபாத்திரத்தை இறக்கி, தேன் கொஞ்சம் ஆறியவுடன் திரும்பவும் துணியில் வடிகட்டுக. முற்றிலும் ஆறியபிறகு கண்ணாடி

அல்லது மண்ஜாடிகளில் பத்திரப்படுத்துக. காட்டுத்தேனை அடையி லிருந்து எடுத்து அதிக காலம் கடத்தாமல் சீக்கிரமே சுத்தம்செய்வது உசிதமாகும்.

கால தேசங்களிஞல் தேன் குணத்தில் மாறுதல்—அதிகப் பனி குளிர் பருவகாலத்தில் விளைந்து எடுத்தது, ஹிமாலயம், நீலகிரி போன்ற குளிர்நிறைந்த மலைக்காடுகளில் விளைந்தது அடையிலிருந்து அதிக நாட்கள் ஆகாமல் புதிதாக உள்ளத் தேன்களில் குருகுணம் அதிகம், உடலைப் பருமனுக்கும், கபத்தை நன்ருய்க் கண்டிக்காது, மலத்தைக் கட்டாது, சிறிது இளக்கும் இதற்கு நேர் எதிரிடையாக, உஷ்ணகாலம்—தேசங்களில் விளைந்தது, அடையிலிருந்து பல மாஸங்கள் பழகியது ஆன தேன்களில் லகுகுணம் அதிகம், உடல் கொழுப்பு பருமன்களை நன்கு குறைக்கும். தாது நாளங்களின் பசைக்கட்டு அடைப்புக்களைப் போக்கிச் சுத்தம்செய்யும் லேகனகுணம் அதிகம், மலத்தைக் கட்டும் உபயோகிப்பவரின் தேவைக்கு ஏற்றபடி பார்த்து எடுத்துக்கொள்ளவும்.

குறிப்பு—அடையிலிருந்து ஒரு மாஸத்திற்கு உட்பட்டது புதிது. நாளாகாக பழசு. 10 மாஸங்கள் ஆனது நல்ல பழசு. புதிய தேனையும் வெந்நீரில் வைத்துக் காய்ச்சிவிட்டால், அதுவும் பலமாஸங்கள் கடந்த தேனுக்குச் சமானமாகும் குணத்தில். பொதுவாய் எல்லாத் தேனையும் முறைப்படிக் காய்ச்சி உபயோகிப்பது சிலாக்கியம். கூடு அல்லது காட்டிலுள்ள அடையில் நன்கு முற்றுவதற்கு முன்பே இளசாயிருக்கும் போதே எடுக்கப்பட்டத் தேனும், எக்காரணத்திஞலாவது புளித்துப் போன தேனும், மூன்று தோஷங்களையும் செய்யும், மிகக் கெடுதல். எறியவேண்டியது.

தேன் உபயோகிப்பதில் சில விசேஷ விதிகள்—தேன் தரும் புஷ்பங்கள் பலவகையான பரஸ்பரம் மாறுபட்ட விருத்தமான ரஸ வீர்யபாக சக்தி குணங்களை உடையவைகள், மேலும் பௌத்திக என்ற ஒருவித தேனீயினுல் உண்டாக்கப்படும் பௌத்திகம் என்ற தேனில் சிறிது விஷாம்சம் கலந்துள்ளது. இந்த பௌத்திகத் தேன் தனியே சாப்பிட்டால் மயக்கம் வரலாம். மற்றவகைத் தேன்களுடன் கலந்துள்ளதாஞல் விஷத்தின் தோஷம் போய்விடும். ஆஞலும் விஷத்திற்கும் சூட்டுக்கும் ரொம்பவும் விரோதமானதால் தேனைச் சுடவைத்தாலும்கூட ஆறுவதற்கு முன்பு, சூடாக இருக்கும்பொழுது ஒரு பொழுதும் சாப்பிடக்கூடாது—முன் ஜாக்கிரதையாய் மேலும் ஜ்வர ஸந்தாபம் அதிகமிருக்கும்பொழுது, உக்கிர வெயில் அடியிஞல் (Sun Stroke) தாக்கப்பட்டுள்ள சமயத்தில், கடுங்கோடை வெயில் நேரத்தில் தேன் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல மணத்தக்காளி கீரை—காய் சீதவீர்ய மாயிஞும் அதுடன் ஒன்ருய்ச்சேர்த்து தேன் சாப்பிடக்கூடாது, இந்த சேர்க்கை கெடுதல் செய்யும் தேனை அக்கினியில் காய்ச்சுவதாலும்

தோஷமில்லை ஆறிவிட்டால். உஷ்ண வீர்யமுள்ள இதர திரவியங்களுடன் சேர்ப்பதாலும் தோஷமில்லை. தேன் புஷ்பரஸமயமான அதிஸௌகுமாரமான இனிய வஸ்துவானதால் அதைச் சூடாக இருக்கும் பொழுது சாப்பிட்டால்மட்டும் கெடுதல். ஆர்க்கியம் என்ற ஒரு வகைத் தேன் மட்டும் சூடாய் உபயோகித்தால் தோஷமில்லை என்று ஆயுர்வேத ஸித்தாந்தம்.

மழைநீர் "காங்கம் அமிருதோபமம்" மிகவும் பரிசுத்தம்தான். ஆனால் மழை ஜலத்துடன் கலந்து தேன் பருகுதல் கெடுதல். இது ஒரு தனி சக்தி விசேஷம். யுக்திக்கு எட்டாதது. நெய்யும் தேனும் மட்டும் ஒரே அளவு பரிமாணத்தில் ஒன்று சேர்த்து சாப்பிடக்கூடாது. இரண்டும் சமான அளவில் இருந்தாலும் பால், பழரஸம், தயிர் முதலிய மற்ற வஸ்துக்களும் கலந்துவிட்டால் கெடுதல் கிஞ்சித்தும் கிடையாது. அநேக லேகியங்களில் நெய், தேன் சம அளவில் சேர்க்கவே உபதேசம்.

சில திரவியங்களில் "யோக வாஹி" குணமுண்டு. எந்த குணமுள்ள மருந்துடன் சேர்க்கப்படுகிறதோ அதன் குணத்துடன் ஒத்து அதை அதிகரிக்கச் செய்யும் சக்தியுள்ளவை யோக வாஹிகள். பாதரஸம் (Mercury) நெய் இக்குணம் உள்ளவை. இக்குணங்கொண்ட பண்டங்களுக்குள் மது யோக வாஹி குணத்தில் மிக உயர்ந்தது. மது வீர்யவிருத்தி புஷ்டி தரும் ரஸாயனங்களுடன் சேர்க்கப்படின் அதன் சக்தியை அதிகப்படுத்தும். மேதஸ்ஸைக் கரைத்து உடல் இளைக்கச் செய்யும் மண்டூரம் குக்குலு முதலியதுடன் சேர்த்தால், இளைப்பைச் சீக்கிரம் செய்யும். ஆஸவம் அரிஷ்டங்களுடன் சேர்த்தால், அவை சிலாக்கியமாய் அமையும். ஆதலால்தான் ஆயுர்வேத வைத்தியர்களால் ஔஷதங்கள் பலதிலும் தேன் சேர்க்கப்படுகிறது.

தனித் தேனுக்கே பத்திய உணவாகவும் மருந்தாகவும் பல வியாதிகளைப் போக்கும் குணங்களுண்டு. செப்டம்பர் ஆரோக்கியம் 196-ம் பக்கத்தில் கூறப்பட்டதுகளுடன் மேலும் ஹிருதயம், புப்புஸம் (Lungs) நயனம், தோல் மூத்திராசயம் இவைகளில் ஏற்படும் வியாதிகள், விக்கல், சுவாஸம், காஸம் க்ஷயம், வாந்தி, அதிசாரம், தண்ணீர் தாகம், விஷசம்பந்தம், அர்சஸ் (மூலம்) ரக்தபித்தம், குடல் விரணங்களில் கிருமிகள் முதலிய ரோகங்களிலும் மது மிகச் சிறந்த உபயோகமுள்ளது. இக்காலத்தில் ஆகாரம் தொழில் மனப்பான்மைகளில் பலவித மாறுதலினால் அதிகமாய் பரவியுள்ள ரத்தக்கொதிப்பு—பிளட்பிரஷர் அதிகம் வியாதியில் தேன் மிகவும் ஹிதமானது. தேன் புளிக்காத கடைந்த மோர், பழரஸம், நெல்லிக்காய் சாறு ஏதாவது ஒன்றுடன் தொடர்ந்து சாப்பிட்டுக்கொண்டிருந்தால், வேறு மருந்து இல்லாமலேயே ரத்தக்கொதிப்பு நோய் சமனமாகிவிடும்.

[தொடரும்]

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

ஏலக்காய்

உணவுப் பொருள்களில் மணமும் ருசியும் தரும் பொருள்களுக்குத் தனி இடம் உண்டு. அன்றுடத் தேவைக்குரியவை ஆகாவிடினும் விருந்துச் சமையலில் இவைகளுக்குக் கட்டாயம் இடமுண்டு. சித்திரான்ன வகை, பாயஸம், சர்க்கரைப் பொங்கல், பக்ஷணங்கள் என்ற விதவிதமான உணவு வகைகள் அனைத்திலும் இவை இடம் பெறும். விருந்தில் உணவின் மொத்த அளவு கூடிவிடும். எவ்வளவு ருசியான உணவானாலும் அளவு கூடும்போது தேட்டம் குறைபும். ருசி உணர்வு மங்கும். உணவுத் தேட்டத்தைக் கூட்டி, ருசியை ஊட்டி மணம் தருவதால் ஏலம், கிராம்பு, ஜாதிக்காய், பச்சை கர்ப்பூரம், குங்குமப்பூ முதலியவை விருந்து உணவுப் பொருள் பட்டியலில் முதலிடம் பெறுகின்றன.

ஏலத்தில் மூன்று வகை உண்டு. சிற்றேலம், பேரேலம், காட்டேலம் என. காட்டேலம் தோட்டமாகப் பயிராக்கப்படாமல், தானே காடு மேடுகளில் விளைவது. இதில் மணமும் ருசியும் குறைவு. சில மருந்துகளில் முக்கியமாக மேல் உபயோகத்திற்கேற்றவைகளில் பயன் படுகின்றது. சிற்றேலம் உருவில் சிறிய விதைகள் உள்ளது. பேரேலத்தில் விதையின் உரு பெருத்திருக்கும். சிற்றேலம் தென்னாட்டில் முக்கியமாகத் தமிழ்நாடு, மைஸூர், குடகு, திருவிதாங்கூர், கொச்சி, இலங்கை பகுதிகளிலும், குஜராத்திலும், பர்மாவிலும் அதிகமாகப் பயிரிடப்பெறுகின்றது. பேரேலம் கிழக்கு ஹிமாலயம் பகுதிகளிலும் நேபாளத்திலும் இலங்கையிலும் கேரளத்தில் சில பகுதிகளிலும் பயிராகிறது. வெளிநாட்டுச் செலாவணியாவதால் சிறந்த தரத்திலுள்ள ஏலம் வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பப்பெறுகிறது. நமது உபயோகத்திற்கு இரண்டாந்தரத்திற்கும் கீழ்பட்டதுதான் அதிகம் கிடைக்கிறது. சில தை, மாசிகளில் காய்க்கும். சில ஐப்பசியில் காய்க்கும்.

ஸம்ஸ்கிருதத்தில் ஸூக்ஷ்ம ஏலா, ஏலா, தெலுங்கில் ஏலக்காய (வித்துலு) மலையாளத்தில் ஏலத்தரி, கன்னடம் ஏலக்காய், ஹிந்தியில் இலாய்சி, குஜராத்தியில் ஏலசி, வங்காளியில் ஏலாச், மராத்தியில் பேள்சி, பேள்தோடே, லாடினில் Elettaria Cardamomum (சிறியது) Amomum Subulatom (பெரியது)

எளிதில் ஜீர்ணமாகக் கூடியது ; வரட்சி தரக்கூடியது ; இனிப்பும் காரமும் உள்ளது ; நறுமணமுள்ள எண்ணெய்ப்பசை உள்ளது.

ரஸே து கடுகா சீதா லக்வீ வாதஹரீ மதா
ஏலா ஸூக்ஷ்மா கபச்வாஸகாஸார்சோமூத்ரக்ருச் சிரஹ்ருத்
மலவாதமோடு வயிற்றுக் கொதிப்பு
சலமூறல் வாயினிப்பு தாகம்—சலபேதி

வேர்க்குந் தலைநோய் மிகுருட்சை ஐயமிவை
போக்குஞ் சிற்றேலம் புகல்.

என்று நிகண்டுகள் கூறும் குணங்கள்.

வாயிலுள்ள உமிழ் நீர் தடிப்பைக் குறைத்து வாய் நாற்றத்தை அகற்றும். நாக்கு லேசாகிச் சுவை உணர்ச்சி சுறுசுறுப்புடனிருக்கும். நாவில் உமிழ் நீர் காயாமல் பாதுகாப்பதால் நாவரட்சி தோன்றாது. அன்னத்துவேஷம் வெகுட்டல் குறையும். வாந்தி உணர்ச்சி கிளம்பாது. கிளம்பும் வாந்தி உணர்ச்சியையும் அடக்கிவிடும். நல்ல ருசியும் பசியும் ஜீர்ண சக்தியும் காணும். வாயு கலந்து பொறுமல் ஏற்படாமல் இதமாக வெளியேறும். இந்த நற்குணங்களுக்காகவே உணவில் ஏலக்காயைச் சேர்க்கிறார்கள். தாம்பூலத்துடன் இதைச் சேர்த்து மெல்லுவது வாய்க்கு மணம் தரவும் புத்துணர்வு பெறவும் நல்ல ஜீர்ண சக்தி பெறவும் நல்லது. ஓரிரு அரிசிகள் சேர்த்தால் போதுமானது. அதிக அளவில் சேர்க்கக்கூடாது.

இதனால் சிறுநீர் அதிக அளவில் பெருகும். சிறுநீர் கடுப்புள்ளவர்கள் இதைக் கருக்கியோ கஷாயமாக்கியோ சாப்பிடுவர். ஹிருதய பலவீனத்தில் ஹிருதயத்திற்குச் சுறுசுறுப்பு அளிக்க இதை மருந்துகளில் சேர்ப்பர். கபம், பித்தம், வாயு இம்மூன்றையும் நன்கு குறைத்துச் சம நிலையில் இயங்கச் செய்யும்.

ஹிருதயத்தைத் தூண்டும் சக்தி இதற்கு அதிகம். ஆகையால் ஹிருதயப் படபடப்பு உள்ளவர்களுக்கு சிலருக்கு இது மேலும் படபடப்பை அதிகப்படுத்தும், இந்நிலையில் உள்ளவர் இதைத் தனித்தோ தாம்பூலத்துடனே சேர்ப்பது நல்லதல்ல.

சிறுவர்களும் இதைத் தனித்துத் தின்பது நல்லதல்ல. சிறுவர்களாயின் $\frac{1}{2}$—1 டெஸிக்ராம், பெரியவர்களாயின் 2—5 டெஸிக்ராம் அளவிற்குமேல் இதைத் தனித்துச் சாப்பிடுவது நல்லதல்ல. அதிக அளவில் உட்கொள்ள படபடப்பும் இனம் புரியாத ஹிருதய வேதனையும் இதனால் உண்டாகும்.



விசேஷக் குறிப்பு

மனத்தைப் பற்றியும் தேனைப் பற்றியும் தொடர்ந்து எழுதிவரும் நமது தலைமை ஆசிரியர் அவர்கள் பேரிடிக் கொப்பான துக்கத்தில் ஆழ்ந்திருப்பதால் இம்மாதத்தில் அவர்களது கட்டுரை வெளியாக இயலவில்லை என்பதை வருத்தத்துடன் தெரிவித்துக்கொள்ளுகிறோம்.

உண்டதும் ஓய்வு

புக்த்வா ராஜவதாஸீத யாவதந்நக்லமோ கத :
தத : பாத சதம் கத்வா வாமபார்ச்வேந ஸம்விசேத்.

—ஸுச்ருதர்

"சாப்பிட்டதும் அரசனைப்போல் உட்கார். உண்ட களைப்பு நீங்கியதும் நூறடி தூரம் நட. பின் இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப் படு" என்று ஸுச்ருதர் கூறுகிறார். பத்திராஸனம் என்றோர் ஆஸன முறை உண்டு. அதுவே ராஜாஸனம் எனப்படும். அதைத்தான் இங்கு ஸுச்ருதர் குறிப்பிடுகிறார். குந்திக்கொண்டு உட்காரும் வகையில் இரு புட்டங்களையும் குதிகால் கணுக்கால்களில் அழுந்தும்படி அணைத்து புட்டங்கள் பூமியில் படும்படி உட்கார்ந்து பாதங்களைக் கைகளால் அழுத்திப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். இரண்டு பாதங்களையும் நடுவே இடமில்லாமல் சேர்த்துப் பிடித்துக்கொள்ளவேண்டும். (மலம் கழிக்கக் குந்தி உட்காரும்போது பூமியில் புட்டம் படிவதில்லை. கால்கள் இடைவெளிவிட்டு வைக்கப்பட்டிருக்கும். இங்கு புட்டமும் பூமியில் படியும். கால்களும் சேர்த்து வைக்கப்பட்டிருக்கும்). இரண்டு குதிகால்களும் இரு புட்டங்களின் நடுவே அண்டத்திற்கும் ஆசனத் துவாரத்திற்கும் நடுவே செல்லும் தையல் கோட்டுடன் இடிபடுவதுபோல் இணைந்திருக்கும். இதுதான் பத்திராஸனம். உத்கடாஸனம் என்றும் சொல்வதுண்டு. இந்த நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது இரைப்பையினுள் உணவு சென்றதும் ஏற்படும் காற்றின் அழுத்தத்தை சரியே பிரித்து அழுத்தம் நீங்க உதவும். தொடை வயிற்றை அழுத்துமாதலால் சிறு குடல் பெருங்குடல் பகுதிகளில் சிறிது அழுத்தமேற்பட்டு சிறு குடலில் தங்கி நிற்கும் வாயுவை அங்கிருந்து நகர்த்தி வெளியேற்றவும் இம்முறை உதவுகிறது. ஆகவே சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் வாயு தடைபடாமல் சஞ்சரிக்கும். அதிக வாயு வெளியேறிவிடும். அழுத்தம் தன்னிலையை அடையும்.

சிலருக்குச் சாப்பிட்டவுடன் மல வெளியேற்றத்திற்கான உணர்ச்சி பலமாக ஏற்படும். மலம் கழிக்கச் செல்ல அவர்கள் வேகம் அதிகமாயிருக்கும். சாப்பிட்டதும் இப்படி ஓடுவது பிறர்க்கு அருவருப்பைத் தரும். இதற்குக் காரணம் உணவு உட்சென்றதும் சிறு குடலிலும் பெருங்குடலிலும் ஏற்படும் அழுத்தம் அதிகமாகி வாயு வேகத்துடன் வெளியேற முற்படுவதுதான். இந்நிலை ஏற்படாமல் தடுக்கவும் வந்த பின்னரும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்தை மாற்றவும் உண்டதும் பத்திராஸன நிலையில் சிறிது நேரம் உட்கார்ந்திருப்பது நல்லது.

இரண்டாவது உபாயமாக நூறடி தூரம் உலாவுவது மேல் வயிற்றிலும் கீழ் வயிற்றிலும் எங்கும் ஒரே சீரான அழுத்தமும் தளர்ச்சியும்

ஏற்பட உதவுகிறது. இரைப்பையிலும் குடலிலும் உள்ள காற்று அழுத்தம் ஒரே சீராகப் பரவி நிற்கிறது. இப்படிப் பரவி ஒரே சீராக நிற்பதால் உள்ளே நடக்கும் ஜீர்ணப்பணி பற்றி ஒருவித உணர்வு மின்றி மனிதன் வேறு காரியத்தில் ஈடுபட முடிகின்றது. இப்படிப் பரவி நிற்காமல் வாயு தடைபடும்போதுதான் வேறு வேலைகளில் ஈடுபட முடியாதபடி ஏதோ ஒரு வேதனை ஏற்பட்டுத் தன்னை அறியாமலே வயிற்றைத் தடவிக் கொடுப்பதும் அழுத்திவிடுவதுமான முயற்சிகளில் மனிதன் ஈடுபடுகிறான். இந்நிலை முற்றினால் ஜீர்ண மருந்து வாயுவைப் பிரிக்கும் மருந்து ஸோடா ஜிஞ்சர் என்றபடி வெளி உதவியை எதிர் பார்க்க நேரிடுகிறது.

மூன்றாவது பயிற்சி இடதுபுறமாக ஒருக்களித்துப்படுப்பது. இரைப் பையின் பெரும்பகுதி மேல் வயிற்றின் இடதுபுறத்திலுள்ளது. வலப் புறத்தில் கல்லீரல் அமைந்துள்ளது. வலதுபுறத்தில் படுக்கும்போது அதில் அழுத்தம் ஏற்பட்டு வேதனை, கல்லீரலின் உந்துதல் அதிகமாகி பித்தமதிகமாகலாம். அம்மாதிரியே பெருங்குடலின் கடைப்பகுதியும் இடப்புறத்தில்தான் காண்கிறது. அங்கு வாயு தேங்கல் ஏற்பட்டு மேனோக்குவதால்தான் உணவு பரிணாம காலத்தில் ஏற்படும் வாயுவலி அதிகமாகிறது. இவ்விரு நிலைகள் ஏற்படாமல் தடுக்க உண்டபின் இடப்புறம் ஒருக்களித்துப்படுப்பது உதவுகிறது.

''முண்டனுக்கும் உண்ட களைப்பு உண்டு'' என்பது பழமொழி. உணவு ஏற்றுக்கொள்வதற்கு முன்னும் உணவு ஏற்றுக்கொள்ளும்போதும் பின்னரும் மன ஓய்வும் உடல் ஓய்வும் அவசியம். இந்த சமயங்களில் ஏற்படும் சரீர—மனப்பரபரப்பு நோயில் கொண்டுவிடும். பசியை உணர்ந்து அதற்கான முக்கியத்துவமளிக்கும் வகையில் சரீர மன அமைதிக்கு இடம் கொடுக்கும்போது. மற்ற இடத்திலுள்ள ரத்தஓட்டம் சற்றுக் குறைந்து இரைப்பையில் சுற்றிலும் ரத்த ஓட்டமும் மற்ற இயக்கங்களும் அதிகமாவதற்கு இடமேற்படுகிறது. இதன் மூலம் ஜீர்ணம் நல்ல வகையில் நடைபெறுகிறது. உண்டபின் சரீர மன அமைதிக்குப் பங்கம் ஏற்படும் வகையில் வேலைகளில் ஈடுபடும்போது மற்ற உழைக்கும் பகுதிகளுக்கும் ரத்தத்தை அனுப்ப மூளை மறுக்கிறது. அதனால் களைப்பு ஏற்படுகிறது. அல்லது நிர்ப்பந்தத்தால் மூளை மற்ற இடங்களுக்கு ரத்தத்தை அனுப்பினால் ஜீர்ணத்திற்குத் தேவையான ரத்த ஓட்டமும் அதனால் ஏற்படும் கதகதப்பும் குறைந்து ஜீர்ணம் தாமதமாக நிறைவேறுகிறது.

ஜீர்ணம் ஆரம்பிக்கும் முதல் நிலையில் கபமும் இரண்டாம் நிலையில் பித்தமும் அதிகமாகவேண்டும். பல ருசிகளும் நிலைகளிலும் உள்ள உணவு உள்ளே செல்கின்றது. அதைக் கூழாகக் கரைத்து ஒரே சீராகச் செய்யும் பணியே இரைப்பையில் நடக்கின்றது. கூழாகச் செய்வதில் கபம் உதவுகின்றது. பிறகு அதை நீர்க்கச்செய்து ஜீர்ணமாக்கப்

பித்தம் உதவுகிறது. உண்டபின் சிறிது ஓய்வெடுப்பதால் கபம் தன் பணியை ஆற்ற முடிகிறது. ஓய்வின்றி உடன் சரீர உழைப்பிற்கு இடம் கொடுத்தால், கபம் சுரப்பது குறைவதோடு மட்டுமின்றி உடனே பித்தமும் அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அதனால் உணவு குழைவுபடாமல் விதைவிதையாக நிற்பது போன்ற உணர்ச்சி, கபப்பூச்சில்லாமல் சூடான பித்தம் மேற்படுவதால் இரைப்பையில் காந்தல், புளித்த ஏதுக் களிப்பு முதலிய ஜீர்ணத் தொந்தரவுகள் ஏற்படுகின்றன. இந்நிலே நீடித்தால் புளிப்பு நிலேத்துப் புண் வரை ஏற்பட ஏதுவாகிறது. ஆகவே உண்டதும் ஓய்வு உணவு ஜீர்ணத்திற்கு அவசியமாகிறது.

உண்டபின் ஓய்வு எவ்வளவு அவசியமோ அவ்வளவு அதன் நேரத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதும் அவசியம். இரவு உணவிற்குப்பின் ஓய்வு ஓரளவு பெரும்பாலானவர்க்குக் கிடைத்துவிடுகிறது. பகலில் ஓய்வு வெகு சிலருக்கே கிடைக்கும். கிடைத்த ஓய்வை சிலர் நல்ல தூக்கத்திற்குப் பயன்படுத்திவிடுவர். இதுவும் ஜீர்ணம் தாமதமாகக் காரணமாகும். உடல் கனம் அசதி சோம்பல் இவைகளே உண்டாக்கும். ஆகவே 15—20 நிமிஷங்கள் ஓய்வெடுத்துக்கொள்வதுதான் உசிதமே தவிர நீண்ட நேர ஓய்வும் ஹிதமல்ல.

இரவிலும் உண்டவுடன் சிறிது நேரம் இளேப்பாறிவிட்டுப் பிறகு 1—2 மணிநேரம் சென்ற பிறகே தூங்குவதுதான் அதிகம் நல்லது, இரவில் நேரம் கழித்து உண்பதும் உண்டவுடன் தூங்குவதும் நாளாவட்டத்தில் ஜீர்ண உறுப்புக்களின் அசதிக்கும் அஜீர்ணத்திற்கும் காரணமாகலாம்.

இயற்கைக்கு உதவுவதும் அதில் ஒரு கட்டுப்பாடும் ஆரோக்கியத்தை உடலில் நிலேக்க வைக்கின்றன. ஸுச்ருதர் இந்த வழியையே நமக்குக் காட்டுகின்றார்.



மனது

தேகம், மனது ஆத்மா இம் மூன்றும் சேர்ந்ததுதான் மனிதன் என்பது ஒன்று இல்லாவிட்டால் மற்ற இரண்டும் இயங்கமாட்டா. எப்படி ஒரு முக்காலிக்கு மூன்று கால்களும் தேவைப்படுகின்றனவோ அதே போன்றுதான் மனிதனுக்கும் இம் மூன்றும் தேவைப்படுகின்றன. இது வரையிலும், நாம் தேகத்தினுடைய ஆரோக்கிய சாதனங்களேப் பற்றி கவனித்து வந்தோம். இப்பொழுது மனதினுடைய ஆரோக்கியத்தைப் பற்றியும் கவனிக்கவேண்டும்.

சுமார் 20—30 வருஷங்களுக்கு முன்பாக, தேகதத்வம் வேறு, மனோ தத்வம் வேறு என்று நவீன விஞ்ஞானிகள் கருதினர்கள் ஆகையால் உடலில் வரும் வியாதிகளுக்கும், மனதில் வரும் வியாதிகளுக்கும், ஒரு

கொடுத்து சாந்த நிலையில் வைத்திருப்பது. ரஜசும், தமசும் மனதைப் பாதிக்கக்கூடியவை சுருக்கமாகச் சொல்லப்போனால், மனோ தோஷங்களுக்கு ஔஷதங்கள் "தீ தைர்ய ஆத்மாதி விஞ்ஞானம் மனோ தோஷௌஷதம் பரம்" என்று சொல்லியிருக்கிறது. தீ என்பது புத்தி அதாவது எது நல்லது எது கெடுதல் என்பதை அறியும் சக்தி. தைர்யம் என்பது துக்கத்தைச் சகிக்கும் சக்தி அந்த சக்தி மனதிற்கு ஹிதமானதைச் செய்யவும், கெடுதலானவற்றை நீக்கவும் அடையும் பலம். ஆத்மாதி விஞ்ஞானம் என்பது, தன்னைப்பற்றியும், தனது சூழ்நிலையைப் பற்றியும் அறிந்துகொள்ளும் அறிவு. அதாவது அவனுடைய வயது, பலம், காலம், சாஸ்திர அறிவு முதலியவைகளைச் சரிவர ஆராய்வது. இவைகளால் மனதிற்கு வரக்கூடிய ரோகங்களைத் தவிர்க்கக்கூடும்.

இந்த சத்வ ரஜஸ் தமோ குணங்கள், ஒரு மனிதனுக்கு, அவனுடைய ஜீவித ஆரம்ப காலத்திலேயே உண்டாகின்றன. ஜன்ம ஆரம்பத்தில் சுக்கிலமும் சோணிதமும் சேருகிற சமயத்தில், தேசம், காலம், வயசு, தோஷம் முதலியவைகளால் வாத பித்த கபப் பிரகிருதிகள் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இவைகள் ஒவ்வொரு தோஷத்தினால் கிரமமாக வாத பிரகிருதி என்றும், பித்த பிரகிருதி என்றும், கப பிரகிருதி என்றும், இரண்டு இரண்டு தோஷங்களின் சேர்க்கையால் துவந்துவ பிரகிருதிகள் என்றும், மூன்றினுடைய சேர்க்கையால் சந்நிபாதப் பிரகிருதி என்றும் உண்டாகின்றன. அதே போன்று சத்வ, ரஜஸ், தமோ குணங்களும் மனதிற்குள் தனித்தனியாகவோ, இரண்டிரண்டாகவோ கலந்து பிரகிருதிகள் உண்டாகின்றன.

மனிதன் எவ்விதத்தில், எக்குணங்களுடன் பிறந்தாலும், அவனுடைய வளர்ச்சிக்கு இரண்டு விஷயங்கள் அவசியமாகின்றன. ஒன்று வம்ச பாரம்பர்யம்; மற்றொன்று சூழ்நிலை. இந்த இரண்டையும் எந்தவிதமான நவீன சாஸ்திரங்களாலும் கருவிகளாலேயும் மாற்ற முடியாது. சுமார் 20 வருஷங்களுக்குமுன் ஐரோப்பாவின் ஒரு பகுதியில், மனிதனுடைய வளர்ச்சிக்கு சூழ்நிலைதான் முக்கியமானது. வம்ச பாரம்பர்யம் அவ்வளவு அவசியமில்லை என்று சொன்னார்கள். ஆனால் மற்ற பகுதியிலுள்ள பிராணி நூல் ஆராய்ச்சியாளர்கள் அதை ஒத்துக்கொள்ளவில்லை. அவர்களின் ஆராய்ச்சியின் மூலம் வம்ச பாரம்பர்யம் தான் அதிக முக்கியமானது என்று அறிவுறுத்தினர். சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு சூழ்நிலையை ஆதரித்து வந்தவர்களும் தமது கொள்கையை மாற்றிக்கொண்டார்கள். அதனால் சூழ்நிலை வேண்டாமென்பதில்லை படிப்பினாலும், சகவாசத்தாலும், தெய்வ பக்தியாலும், தனது இயற்கையை மாற்றிக்கொள்ள முடியும். அப்படி இல்லாவிட்டால் மனிதர்களுக்கு குணத்திலும் அறிவிலும் வளர்ச்சி இல்லாமல் போய் விடுகிறது. சாதாரணமாக, ஒரு பண்டிதனுடைய மகன் தன் தகப்பனுடைய பல குணங்களுடன் பிறந்திருப்பான். ஆனால் அவன் பிறந்த

நல்லது போனால் தெரியும்

நல்லது போனால் தெரியும். கெட்டது வந்தால் தெரியும். இப்படி ஒரு பழமொழி உண்டு. நிழலின் அருமை வெயிலில் தெரியும். நிழலில் இருக்கும் வரை நிழல் சுகம் தருவதை அறியமுடியாது. வெயிலில் சென்றவுடன் அந்தத் தாபத்தை உடல் அறியத் துவங்கியதும் நிழல் எத்தனை சுகமாயிருந்தது என்று உணரத்தோன்றும். சுகமிருக்கும் வரை சுகமாயிருந்து வருவதை உணர முடிவதில்லை. சுகநிலை மாறி துக்க உணர்ச்சி வந்ததும்தான் சுகநிலையை இழந்ததை அறியமுடியும். சுகம் தன்னையும் தன் சூழ்நிலையையும் மறக்கச் செய்யும். துக்கம் தன்னையும் தன் சூழ்நிலையையும் உணரச் செய்யும். "சுகம் என்று தனித்த ஓர் நிலை கிடையாது — துக்கமற்ற நிலை தான் சுகம்" என்றொரு தர்க்கவாதம் உண்டு. ஆரோக்கிய நிலையும் ரோக நிலையும் இப்படித் தான். உடல் ஆரோக்கியம் நன்றாக இருக்கும் வரை அதன் அருமை நமக்குப் புலப்படுவதில்லை. அது கெட்டு ரோகம் ஏற்பட்ட பிறகுதான் நாம் இழந்த ஆரோக்கியத்தின் அருமை நமக்குப் புலப்படும். சில சமயம் ஆரோக்கியம் என்பது என்ன என்ற கேள்விக்கு நாம் ரோக நிலையில் இழந்து நிற்கிறோமே அதுதான் ஆரோக்கியம் என்று எதிர் மறை உரை கூறத் தோன்றும். நல்லது போனால் தெரியும். கெட்டது வந்தால் தெரியும்; அது போனவுடன் தெரியும்; இது வந்தவுடன் தெரியும். இந்தப் பழமொழி சிறந்த ஆழ்ந்த கருத்துள்ளதென்பதை சுவைக்கச் சுவைக்கத்தான் உணர முடியும்.

ஆரோக்கிய நிலையை உணர்வது கடினம். அதை உணர்த்தவும் உணர்ந்து நிலைக்கேற்றபடி வாழ்க்கைப் பாதையைச் சீரமைத்துக் கொள்ளத் தூண்டவும் இயற்கை எத்தனை வழிகளைக் கையாள்கிறது? அவ்வழிகளில் பருவமாறுதலும் ஒன்று. கடுங்குளிர் பிரதேசங்களிலும் கடும் உஷ்ணப்பிரதேசங்களிலும் இருக்கும் சூழ்நிலை மாறுதல்களைவிட ஆறு பருவங்களையும் தனித்தனியே காட்டும் நம் தேசத்தில் மாறுதல் கள் நமக்கு நல்ல படிப்பினையைத் தருகின்றன.

ஒவ்வொரு தேசத்திலும் சிற்சில இடங்கள் சிற்சில பருவங்களுக்கு மிகவும் இதமான வாஸஸ்தலங்களாக இருக்கும். கோடைக்கு ஊட்டி யும் கொடைக்கானலும் காற்றடி காலத்திற்குத் திருக்குற்றாலமும் ஏற்ற வாஸஸ்தலங்களாக இருக்கும். ஆனால் அவை மற்ற பருவங்களில் வாஸத்திற்கேற்றவை அல்ல. நிரம்ப டணவசதியும் தன்னிஷ்டப்படி காலத்தைப் போக்க வசதியுமுள்ளவர்கள் கோடைக்கு அங்கு மழைக்கு இங்கும் காற்றடி காலத்திற்கு வேறிடத்திலும் வசிக்கலாம். கோடியில் ஒருவர் இதை அனுபவிக்க முடியலாம். பெரும்பாலானவ

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076
ஆனந்த
கார்த்திகை
மலர்-12



1974
நவம்பர்
இதழ்-11

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொரு ளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

शिवेन वचसा त्वा गिरिशाच्छा वदामसि ।
यथा नः सर्वमिज्जगदयक्ष्मं सुमना असत् ।।

நான்மறைகளுக்கும் உட்பொருளாக விளங்கும் இறைவ! சிவனுன - மங்கள உருவினனான உன்னைத் துதிப்பதாலேயே, கங்கையில் கலக்கும் அழுக்கு நீர் போலத் தூய்மை பெற்றுச் சிவமாக்கப் பெற்றுள்ள என் வாக்கால் தூய்மைக்கும் தூய்மை தரும் உன்னைத் துதிக்கிறேன். எங்களைச் சார்ந்துள்ள இவ்வுலகனைத்தும் நோய் இன்றி இன்பமும் பரிவும் அன்பும் கமழுவதாய் அமையவேண்டும். அருள்வாயாக!

— ஸ்ரீ ருத்திரம்.

ஆரோக்கியம் - போஷகர் மறைவு

ஆரோக்கியம் தனது போஷகர்களில் மிக நெருங்கிய இளைஞர் ஸ்ரீ V. N. ராமச்சந்திர சர்மா அவர்களை சென்ற 30—10—1974 அன்று இழந்துவிட்டது. கான்பூரில் ஆராய்ச்சிக்காகச் சென்று ஆராய்ச்சிகளை நடத்தி டாக்டரேட்டிற்கான தனது கருத்துரையை முடிக்கும் தருவாயில் காலை 6 மணிக்கு லாபரேட்டிற்குள் நுழைந்த இளைஞனை காலதேவன் மயக்கித் தன்பால் சேர்த்துக்கொண்டுவிட்டான். ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் தலைமை ஆசிரியரும் ஸ்தாபகருமான ஆயுர்வேதாசார்ய ஸ்ரீ V. B. நடராஜ சாஸ்திரி அவர்களின் மூத்த குமாரர் ஸ்ரீ சர்மா. ஆரோக்கியம் பத்திரிகையின் துவக்க முதலே அதன் வளர்ச்சியிலும், அதில் வரும் கட்டுரைகளைப் பற்றிய விமரிசனத்திலும் நன்கு ஈடுபட்டவர். தன் தகப்பனாரைப்போல், நமது பண்பாட்டிலும் ஸம்ஸ்கிருதத்திலும் மிகுந்த பற்றுள்ளவர். ஸ்ரீமான் நடராஜ சாஸ்திரிகளின் பற்பல தார்மிக நிறுவனங்களில் அவருக்கும் பெரும் பங்குண்டு. ஸ்ரீமான் சாஸ்திரிகள் குடும்பத்திற்கு இது தாங்கொணா இழப்பு. அன்னாரது இளம் மனைவிக்கும் இரு குழந்தைகளுக்கும் ஸ்ரீ சாஸ்திரிகளின் குடும்பத்திற்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்களை அவர்கள் குடும்பத்தில் ஓரம்சமான ஆரோக்கியம் தெரிவித்துக்கொள்வதுடன் துக்கத்திலும் பங்குகொள்கிறது. அன்னாரது ஆத்மா சாந்தி அடைய இறைவனை வேண்டி நிற்கிறோம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரி

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரி.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறாத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

ஆனந்த
கார்த்திகை
மலர் 12



1974
நவம்பர்
இதழ் 11

வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M, on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.

Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.

Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

இத்தகைய வசதிகளை அனுபவிக்க முடியாதவரே. அவர்கள் இருந்த இடத்தில் பருவ நிலைகளுக்கேற்பத் தம் வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டியவர்களாகிறார்கள்.

கதகதப்போ புழுக்கமோ குளிரோ வரட்சியோ ஓரளவு வரைதான் தாங்கக் கூடியவை. தோலும் சுவாசகோசமும் உடலில் சீதோஷ்ண ஏற்றத்தாழ்வைச் சீராகப் பாதுகாப்பவை. வெளியே சீதம் இறங்கினாலும் உஷ்ணம் ஏறினாலும் மாறினாலும் அதற்கேற்ப தன் இயற்கைப் பணிகளை அமைத்துக்கொண்டு உடலில் இயற்கைத் தாப நிலையை ஒரே சீராக அமைத்துக்கொள்கின்றன. வருஷம் முழுவதும் ஒரே குளிராக இருக்கும் தேசத்தில் தோலிற்கும் சுவாச கோசத்திற்கும் ஒரேவித இயக்கம் தான். ஆனால் நமது தேசம் போன்ற அடிக்கடி சீதோஷ்ண நிலை மாறும் தேசங்களில் தோலும் சுவாசகோசமும் தன் பணியை அடிக்கடி சூழ்நிலைக்கேற்ப மாற்றிக்கொள்ளவேண்டியிருக்கிறது. ஆகவே இங்கு நெருக்கடி அதிகம். ஆகவே இங்கு நோய் அதிகம்-நோய் நிலைகளை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்புகள் அதிகம். ஆகவே ஆரோக்கிய நிலையை அடிக்கடி உணர்த்தும் ரோகநிலை அடிக்கடித் தலைகாட்டிக் கொண்டே இருக்கும். மிக நுண்ணிய யந்திரத்தின் முள் போல அடிக்கடி அசைந்துகொண்டே இருக்கும் நிலை இது. நிலைத்து ஆரோக்கியத்தைத் தானே அனுபவிக்க முடியாது. அடிக்கடி நிலைக்கேற்றபடி வாழ்க்கை முறையை அமைத்துக்கொள்வதனால் மட்டுமே ஆரோக்கியம் ஓரளவு நிலைத்திருக்க முடியும். பலக் குறைவிற்கோ புஷ்டிக் குறைவிற்கோ நோய் எதிர்ப்புச் சக்திக் குறைவிற்கோ இடமளிக்காமல் பாதுகாப்பது அவசியம்.

தன்னலம் பாராமல் உழைப்பது உத்தமம். தன்னலத்தை உதாசீனப்படுத்தித் தான் வாழவேண்டும் என்று இதற்குக் கருத்தல்ல. பிறர் நலத்தை உதாசீனப்படுத்தித் தன்னலத்தைப் பாராட்டாதே என்றுதான் பொருள். தன்னலத்தை அறியாதவன் பிறர் நலத்தை அறியமுடியாது. தன்னலத்தை ஒழுங்காய் பாதுகாப்பவன்தான் பிறர் நலத்தைப் பாதுகாக்கத் தகுதி பெறுவான். ஆரோக்கியம் சிதையுமளவிற்கு எத்துறையிலும் பணிபுரிவது தனக்கோ தேசத்திற்கோ ஏற்றதல்ல.

குளிர் தேசங்களிலிருப்பவன் பெரும்பாலும் சாரம்மிக்க உணவை அளவில் குறைத்துச் சாப்பிடுகிறான். அவனுக்கு உணவை உற்பத்தி செய்யவோ சேமித்துக்கொள்ளவோ ஓரிரு மாதங்கள்தான் கிடைக்கும். ஆகவே குறைந்த இடத்தில் வருஷம் முழுவதும் வைத்துக்கொள்ளத் தக்கபடி சத்து மிகுந்த (Concentrated) உணவுகளைக் கையாள்கிறான். விண்வெளிப் பிரயாணி ஒரு ட்யூபில் ஒரு நாளைக்குத் தேவையான சத்துணவை வைத்துக்கொள்கிறான். நாம் சாப்பிடும் அளவில் 10-ல் ஒரு பங்குகூட அதன் அளவிருக்காது. எல்லாம் ஒரே சாரம். ஆனால்

அதே உணவைத் தினசரி உணவாக அவன் பூமியில் தங்கும்போது உண்ண முடியாது. ஆரோக்கியம் கெட்டு விடும். இந்தச் சூட்டைத் தாங்க உணவின் அளவு, சத்து நெருக்கக் குறைவு, உணவின் வகை எல்லாம் தேவை தான் இப்படி உணவு, உடை, வாஸஸ்தல அமைப்பு, ஓய்வு இவைகளில் காலச் சூழ்நிலைக் கேற்றபடி தக்க மாறுதல்கள் தேவை.

பொதுவாகக் குளிர் நாளைவிட வெயில் நாளில்தான் வியாதி அதிகம். குளிர் நாளில் இயற்கை நம் சரீர பலத்தை அழிப்பதில்லை. குளிருக்கு அடக்கமான உடை, உறைவிடம் அமைந்திருந்தால் ஓரளவு நல்ல பலத்துடனேயே வாழ முடியும். கோடையில் இயற்கையே நம் பலத்தைக் குறைத்துவிடுகிறது. ஆகவே இயற்கைக்கெதிராக பலத்தைப் பாதுகாப்பதிலும் அதிகம் ஊக்கம் காட்டவேண்டி வருகிறது. கோடையில் இயற்கை நமது பலத்தை உறிஞ்சுவதைத் தடுக்கப் பலத்த ஏற்பாடுகள் தேவை. சீதமும் உஷ்ணமும் புழுக்கமும் கதகதப்பும் வறட்சியும் ஒரே மிதமாக உள்ள பருவநிலை ஆண்டில் ஒரு சில நாட்களுக்குத்தானிருக்கும். பெரும்பாலான நாட்களில் இந்த மித நிலையை எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆகவே தன் குடியிருப்பு, உடை, தொழில் முறை, உணவு, பழக்க வழக்கங்கள் எல்லாவற்றிலும் அடிக்கடி சூழ்நிலைக்கேற்ப சீரமைப்பு தேவைப்படும். கெட்டது வந்த பின் நல்லதன் உணர்வுபெற்றுப் பச்சாத்தாபப்படுவதில் பொருளில்லையல்லவா?



பனியால் ஏற்படும் நோய்களில்......

காதுவலி :

நல்ல பனி கொட்டும் வேளை. தலையையும் காதுகளையும் மூடிக் கொள்ள முண்டாசு கட்டிக்கொள்வது அநாகரிகம். ஸ்கார்ஃப் ஒன்றை நாகரிகம் என வைத்துக்கொண்டாலும் அதைத் தலையைச் சுற்றிக் கட்டிக்கொள்ளப் பிரியமில்லை. திறந்த வெளியில், கொட்டும் பனியில் தலைக்கும் காதுக்கும் ஒருவிதப் பாதுகாப்புமின்றி வெளியே சென்று திரும்பியாயிற்று. வரும்போதே காதின் அடிப்புறத்திலும் பின்புறத் திலும் உள்புறத்திலும் திம் என்று கனம். ஒரு லேசான தும்மல். மூக்கில் நீர் கசிவு. நெற்றியில் ஒரு இறுக்கம். தலைவலி வந்துவிட்டது. தலைவலியா பிடரி வலியா காது வலியா புரியவில்லை. நீர்க்கொண்டு விட்டது என்பார். எப்போதும் திறந்தே உள்ள காவலற்ற ஒரு புலன் காது. மூக்கிற்காவது சுசியும் திரவமும் சிறு உரோமங்களும் காவலுக் காக உள்ளது. காதிற்கு அதுவும் கிடையாது. சிலிர்க்க வைக்கும் பனி வாடை நேரிடையாகக் காதினுள் உள்ள நுண்ணிய நரம்பு மண்டலத்தைத் தாக்கியதும் அதிகக் குளிர்ச்சியால் அது வெந்துவிடு கிறது. சுற்றிலுமுள்ள தசைநார்கள் இறுகுகின்றன. காது வலி வந்து விட்டது. எந்த நோய் வந்தாலும் வரலாம்; காது வலி மனிதனுக்கு வரக்கூடாது என்ற புலம்பல். எந்த நோயிலும் இதே புலம்பல்தான்.

பனி மாதங்களில் ஸூரியன் உதிக்க ஒரு மணிக்கு முன்னரே ஆறு களில் ஸ்நானம் செய்துவிட்டு வருவர். பனி அவர்களை ஒன்றும் செய்வ தில்லை. விடியும் வேளையிலும் காலை 7 மணி வரையிலும் அவ்விதம் ஆறுகளில் ஸ்நானம் செய்யும்போது பனிவாடை கொண்டு தலை கனம், சளி, காது வலி ஏற்படுவதுண்டு விடியுமுன் வரை ஆற்று ஜலத்தின் பரப்பில் ஒரு கதகதப்பு காணும். சூழ்நிலையிலும் ஒரு கதகதப்பு இருக்கும். அப்போது பனி பொதுவாக சிரமப்படுத்தாது. ஆனல் அதே பனி ஸூரியன் ஒளிபட்டு ஆவி நிலையிலிருந்து உருகி நீராகும். அது நீர்ப் பரப்பிலே விழும் நேரத்தில் ஆற்றில் குளித்தால் சீதளம் பாதிக்கும். தலை கனப்பதும், உடல் கனப்பதும், காது வலிப்பதும் அதன் விளைவுகள்.

பனிவாடை படாமல் கதகதப்புடன் உள்ள படுக்கையறை, கத கதப்புடன் உள்ள படுக்கை, மேல் கதகதப்பான போர்வை. இதனுள் 4–5 மணி நேரங்கள் உறங்கியவன் திடீரென இயற்கை வேகங்கள் உந்த சிறுநீர் கழிக்க அறையை விட்டு வெளியே வருகிறன். வரும்போது நன்கு 10–12 தடவை மூச்சை நீண்டு உள் இழுத்து வெளியாக்கியும் தலை காது மூக்கு இவைகளை நன்கு போர்த்திக்கொண்டும் வெளி வந்தால் சிரமம் ஒன்றுமில்லை. கவனக் குறைவால் அல்லது அறியாமை

யால் ஒருவித பாதுகாப்புமின்றி அறையைவிட்டு மிகச் சீதளமான சூழ்நிலையில் வருகிறான். திரும்பப் படுக்கையறைக்குள் செல்லும் போதே மூக்கு மறந்து விடுவதையும், நெற்றி இறுகுவதையும் காது திமிர் அடைவதையும் உணர்கிறான். இவனுக்கும் திடீரெனக் காது வலி ஏற்பட்டால் ஆச்சர்யப்படுவதற்கில்லை.

வந்தால் என் செய்ய? உடன் சூடு பறக்க நெற்றி, காது, கை கால்கள் இவைகளைத் தேய்த்து விடலாம். நெற்றிக்கு இட்டுக்கொள்ளும் விபூதியில் சிறிதளவு கட்டிச் சூடத்தைக் கலந்து (ஜலம் கலக்காமலே) அப்புழுதியை நெற்றி முதலிய இடங்களில் தடவிக்கொள்ளலாம். இந்த மாதங்களில் எப்போதும் கர்ப்பூர தைலத்தைக் கை வசத்தில் வைத்துக்கொள்ளுதல் நல்லது. நான்கு அவுன்ஸ் அளவுள்ள தேங்காய் எண்ணெய்யைக் கரண்டியிலிட்டு நன்கு சூடாக்கி, இறக்கிச் சூட்டுடனிருக்கும்போதே 10 கிராம் சூடத்தை அதில் போட்டு மூடி விடவும். சூடம் கரைந்ததும் எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளவும். இதுவே கற்பூரத் தைலம் கட்டிச் சூடத்தையே (பூச்சூடம்) உபயோகிக்க வேண்டும். வில்லையாக விற்கும் சூடம் பல கெடுதிகளை விளைவிக்கும் பொருள்களுடன் கலந்தது. இந்தத் தைலத்தை வலி வரும் பகுதிகளில் தேய்த்துவிடவும். சிறிது சூடாக்கித் தாங்கும் சூட்டில், இதைப் பஞ்சில் தோய்த்துக் காதினுள் செருகிக் கொள்ளவும். அம் மாதிரியே சூடம் மெந்தால் முதலிய சூடுதரும் பொருள் உள்ள பூச்சுக் களையும் உபயோகிக்கலாம். இறுக்கமும் வேக்காளமும் குறைந்து வலி குறையும். உள்ளங்காலிலும் உள்ளங்கையிலும் சூடு பிறக்க இதைத் தேய்க்கலாம். சற்றுக் கடுமையானதில் வேறு சில உபாயங்களையும் கையாளலாம்.

எட்டி விதை என்றொரு கடைச் சரக்கு. இது மிகக் கடினமான விதை. இதை வேப்பெண்ணெய்யில் 4–5 மணி நேரம் ஊர வைத்து ஒரு கூரான இரும்புக் குச்சியில் குத்திக்கொண்டு கொளுத்தி அதை ஊரவைக்க உபயோகித்த வேப்பெண்ணெய்யை மேல் சொட்டு சொட்டாக விட எட்டி விதை எரிந்து கீழ் சுடர் தைலம் விழும் இதைப் பத்திரப்படுத்திக்கொள்ளலாம். இதைக் காதில் விட வலி நிற்கும். வலியுடன் வரும் சீழும் நிற்கும்.

மருள் என்றொரு செடி; கற்றாழை இனத்தில் நீண்டு சாட்டை போன்றிருக்கும். இதை அனலில் வாட்டிச் சாற்றைக் காதில் பிழிய வலி உடன் நிற்கும். உள்ளிப் பூண்டின் ஒரு பரலை எடுத்து வேப்பெண்ணெய் அல்லது தேங்காய் எண்ணெய்யில் நனைத்து ஈர்க்கு நுனியில் கோத்து அனலில் வாட்டிப் பொறுக்கும் சூட்டில் காதினுள் நுழைத்து விடுவதும் உண்டு. வலி நிற்கும். அவ்விதமே தென்னம் வேரையோ, இஞ்சியையோ, முருங்கைக் கொழுந்தையோ அனலில் வாட்டிப் பிழிந்த சாறும் காதுவலியைக் குறைக்கும்.

கற்பூரத்தைத் தடவி அனலில் உள்ளங்கையைக் காட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது அரிசி அல்லது கோதுமைத் தவிட்டை வறுத்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, சிறிய ஓட்டின் பாளத்தை அனலிலிட்டுச் சூடாக்கி மேலும் கீழும் தவிட்டைப் போட்டு மூடி துணியில் முடித்து ஒத்தடம் கொடுப்பது, ஆமணக்கிலை, முருங்கையிலை, வில்வ இலை இவைகளை வேப்பெண்ணெய் அல்லது சிற்றாமணக்கெண்ணெய் விட்டுப் பிசறி வாணலியிலிட்டுச் சூடாக்கிக் கிழிகட்டி ஒத்தடம் கொடுப்பது இவை எல்லாம் வலியைக் குறைக்க உதவுபவை.

சளி ஜலதோஷம் :

மழைகொள்ளுதல், மழைச் சாரலில் அலைதல் முதலியவை காரணமாக மண்டையில் நீர்க்கொண்டு, நெற்றியில் குத்துவலி, பாரம், கண் திறந்து பார்க்கக் கூச்சம், மூக்கடைப்பு, கண் மண்டை கனத்தல் முதலியவை ஏற்படும். ஏலரிசி லவங்கம் வெற்றிலையின் காம்பு இவைகளை அரைத்துச் சிறிது சூடாக்கிச் சூட்டோடு நெற்றியிலும் தலை உச்சியிலும் பற்றுப் போடலாம் குழந்தைகளாயின் குங்குமப்பூவைப் பாலில் (தாய்ப்பாலிலும் நல்லது) அரைத்துப் பற்றுப்போடலாம். மஞ்சள், ஸாம்பிராணி இரண்டையும் ஜலம்விட்டுக் கல்லில் உரைத்து நெற்றியில் பற்றுப் போடுவதும் இதே பலனுக்காகத்தான். குங்குமப் பூவிற்குப் பதில் குங்குமத்தைச் சிலர் பற்றிடுவர் மைதாவிலும் மற்ற மாவிலும் தயாராகும் குங்குமத்தைப் பற்றிடுவதால் யாதொருபலனும் கிடைக்காது. மஞ்சளில் முறைப்படி தயாரித்த குங்குமம்தான் உபயோகிக்கச் சிறந்தது.

அடிக்கடி ஜலதோஷம் பிடிப்பவர்கள் இக்காலத்தில் எண்ணெய்க் குளியை மிகுந்த கவனத்துடன் செய்து கொள்ளவேண்டும். கொம்பரக்கு, தும்பைப்பூ, மஞ்சள், மிளகு, காய்ந்த மிளகாய், ஓமம், வில்வ இலை, வெற்றிலை, நகம் (நாகணம் என்றும் பெயர், கடையில் கிடைக்கும்) இவைகளில் ஒன்றைப் போட்டுக் காய்ச்சிய நல்ல நல்லெண்ணெயையே தேய்த்துக்கொள்வதும், ஒரே சூடாகக் காய்ச்சிய வெந்நீரில் மறைவுள்ள இடத்தில் ஸ்நானம் செய்வதும் நல்லது. உடனே நன்கு தலையைத் துவட்டி அகில் அல்லது கருங்காலிக்கட்டை, அல்லது ஸாம்பிராணியைத் தணலில் தூவி புகைபிடிப்பது, சூடான லேசான ஆகாரம் உண்பது, வெயில் கொள்ளாமல் பகலில் தூங்காமல், இரவில் விழித்திராமல் உடல்சூட்டை ஒரே சீராகப் பாதுகாத்துக்கொள்வது. இவை சளி ஆஸ்துமா இவைகளில் இருந்தும் காப்பாற்றும். குளிக்க உபயோகிக்கும் வெந்நீரில் கருங்காலிக்கட்டையைச் சீவித் தூளாக்கிப் போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம். கடுக்காயையும் இடித்துப்போட்டுக் காய்ச்சிக் குளிக்கலாம்.

ஒரு பக்கத் தலைவலி :

தலையின் ஒரு பக்கத்தில் வலி; அந்தப் பக்கத்தின் நெற்றிப் பொட்டு, கண், காது, மென்னி முதலிய இடங்களில் இசிவு, வலி சம்மட்டியால் அடிபடுவதுபோல, உலக்கையால் மோதப்படுவதுபோல அல்லது தலை முழுவதும் வலி, தலையை எத்தனை அழுத்திக் கட்டினாலும் கடுமை குறையாது. சூரியனின் உதயத்தை எதிர்பார்த்துக்கொண்டிருப்பதுபோல் காலையில் வலி ஆரம்பிக்கும். சூரியன் நடுவானத்தில் இருக்கும்போது வலியும் கடுமையாகும். சூரியன் மேற்கில் மறையும் போது வலியும் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து மறைந்துவிடும். இதைக் கொண்டே சூர்யாவர்த்தம் என்றே பெயர். தலைவலி மாத்திரைகளின் உபயோகம் சில நிமிடங்களுக்கே பலன் தரும். இப்படித் தொடர்ந்து சில தினங்கள். கண்பார்வையிலோ பற்களிலோ தோஷமில்லை என்று அந்த டாக்டர்கள் கூறுவர். ஏதோ ஒரு நரம்பு வெந்திருப்பது போன்ற உணர்ச்சி. காரணம் என்னவென்று தெரியவில்லை. இந்தத் தலைவலியில் கைகண்ட மருந்து சில உண்டு. கைவைத்யமாகச் செய்துகொள்ள கூடியவை.

ஜ்வரமோ சளியோ கூட இருந்தால், ஜ்வரமும் சளியும் குறைவதற்கான சிகித்ஸைகள் செய்யப்படவேண்டும். அத்துடன் ஒரு கூரான கம்பியின் முனையில் அல்லது ஊசியின் முனையில் மிளகைச் செருகி அதைத் தணலில் காட்டி வரும் புகையை நாசியில் நுனியில் வைத்து இழுக்கவேண்டும். இப்படி நான்கைந்து மிளகுகளைப் புதைத்துப் புகையை உள்ளிழுக்கத் தும்மல் ஏற்பட்டு கபக்கட்டு வெளியாகும். உடலில் வேர்வை ஏற்பட்டுத் தலைவலி குறையும். மிளகை நெய்யில் நனைத்து உபயோகிப்பதும் உண்டு.

அபராஜித தூமம் என்றோர் முறையுண்டு. மஞ்சள், சாம்பிராணி, ஏலரிசி, வாய்விளங்கம், நாயுருவி விதை இந்த ஐந்து சரக்குகளை நன்கு இடித்துவைத்துக்கொள்ளவும். ஐந்தும் கிடைக்காவிடில் கிடைத்த மட்டில் போதும். ஒரு மெல்லிய சுத்தமான வெள்ளைத் துணியில் ஒரு ஸ்பூன் அளவு தூளைப் பரப்பி அந்தத் துணியைப் பென்ஸில்போல அழுத்திச் சுருட்டிக்கொள்ளவும். சிலர் ஐந்து சரக்குகளையும் ஜலம் விட்டரைத்துத் துணிமேல் மெல்லியதாகப் பூசித் திரிபோலச் சுருட்டிக் காயவைத்துக்கொள்வர். இந்தத் திரியின் மேல் 4 - 5 சொட்டுத் தேங்காய் எண்ணெயையோ நெய்யையோ விட்டு அதைக் கொளுத்த வேண்டும். எரியும்போது ஊதி அணைத்துவிட்டால் அந்தத் திரி புகையும். அந்தப் புகையை லேசாக முகர்ந்தால் தும்மல் வரும். சளியும் உடைபட்டுத் தலைவலி நிற்கும். அவசியமானால் தினம் இரு முறை இதைச் செய்யலாம். இந்த மாதிரி புகையை நாசி வழியே உள்ளிழுக்கும்போது ஒரேயடியாக மூச்சு இழுக்க முடியும் வரை

இழுக்கக்கூடாது. லேசாக இழுத்தால் போதுமானது. இல்லாவிடில் அதன் நெடி தாங்காமல் திணரல் ஏற்படும்.

நரம்பில் வேக்காளம் என்ற உணர்ச்சி ஏற்படும். தலைவலிகளில் வாயை அசைத்தாலோ திறந்தாலோ, காதினடியிலும் மேலும் பொட்டுகளிலும் திடீரென குத்துவலி ஏற்படும். இந்த மாதிரி ஏற்படும் தலைவலிகளிலும் ஸூர்யாவர்த்தத்திலும் சுக்கு எண்ணெய் தயாரித்துத் தேய்த்துக்கொள்ள நல்ல குணம் ஏற்படும். நல்ல சுக்கை மை போன்று தூளாக்கித் தாய்ப்பால் விட்டரைத்து மெல்லிய துணியில் தடவிச் சுருட்டித் திரியாக்கிக்கொள்ளவும். இத்தனை தாய்ப்பாலுக்கு எங்கே போவது? தாய்க்குப் பிறந்த சிசுக்களே பாட்டிலைத் தாயாக நினைத்து ஏமாறும்போது? என்ற கேள்வி எழுகிறதா? தாய்ப்பால் கிடைத்தால் நல்லது. இல்லாவிடில் ஆட்டுப்பால் சேர்த்துக்கொள்ளலாம். 4 பலம் சுக்குத் தூளிற்குச் சுமார் 7-8 அவுன்ஸ் பால் தேவைப்படலாம். பால் அதிகம் கிடைத்தால், திரியாகச் சுற்றியபின் அதன்மேல் பாலைச் சிறிது சிறிதாக விட்டுக் காயவைக்கலாம். திரி நன்கு காய்ந்தபின் அதை நல்லெண்ணெய்யில் நனைத்து எரிய விடவும். திரியின் எரியும் பக்கத்தைச் சற்றுத் தாழ்த்தி ஒரு கிடிக்கியால் பிடித்துக்கொள்ள கீழே எண்ணெய் சொட்டும். அதை ஒரு பீங்கான் அல்லது கண்ணாடிக் கோப்பையில் சேகரிக்கவும். 4 பலம் சுக்குத் தடவிய திரியிலிருந்து 8 அவுன்ஸ் எண்ணெய் வரை எடுக்கலாம். திரி எரிய எரிய திரியின் மேல் சொட்டு சொட்டாக நல்லெண்ணெயை விட்டு வந்து, கீழே 8 அவுன்ஸ் வரை எண்ணெய் விழும் வரை எரிக்கவும். இதை ஆறிய பின் தெளியவைத்து உபயோகிக்கவும். இந்தச் சுடர் தைலத்தைச் சூரியன் உதயமாகுமுன்னரே வலியுள்ள பகுதியிலும் தலையிலும் தடவித் தேய்த்துவிட்டு ஒரே சூடான வென்னீரில் ஸ்நானம் செய்யவும். எண்ணெய் அதிகமிருந்தால் சிகைக்காய்தூள் கொண்டு அகற்றி விடலாம். அதிக நேரம் ஆர அமர ஸ்நானம் செய்யக்கூடாது. குளிக்கும் வென்னீரில் ஜலம் விட்டு விளாவக்கூடாது. ஸ்நானம் செய்ததும், பெண்ணுயிருந்தால், தலையை நன்கு துவட்டிச் சாம்பிராணிப் புகையிட்டு முடியை உலர்த்திக்கொள்ளவும். காபி, டீ முதலிய பானங்களை நிறுத்திப் பசித்தவுடனேயே சுடச்சுட ரஸமும் சாதமுமாக அரை வயிறு சாப்பிடவும். அரைப்புளியும் மிளகும் சேர்த்து ரஸம் தயாரிக்கவும். பகலில் உறங்கக்கூடாது. மாலை பசியிருந்தால் மோரிட்டுக் கரைத்து கஞ்சி, இரவு மிளகு ஜீரகப்பொடி, கொத்துமல்லி விதைப்பொடி இப்படி ஏதோ ஒன்று சேர்த்து ஓரிரு கவளம் சூடாகச் சாப்பிட்டுப் பாலன்னம் சாப்பிடவும். இப்படி 3-4 தினங்கள் செய்வதற்குள் இந்தத் தலைவலி அறவே நின்றுவிடும். ட்ரைஜெமினல் ந்யூரல்ஜியா என்றெல்லாம் தீர்மானித்து ஆபரேஷன் செய்யவேண்டிய நிர்பந்தம் ஏற்படுமோ என்று திகைத்த தலைவலிகள் கூட இதனல் குணமாகியுள்ளன.

சுக்கைப்போன்று சுக்கையும் ஜீரகத்தையும் சேர்த்தரைத்து முன் போல சுடர்தைலம் தயாரித்து உபயோகிக்க பித்தத்தால் ஏற்படும் தலைவலிகள் தீரும்.

மற்றும் சில லகுவான முறைகள் உண்டு. கீழாநெல்லி என்றொரு செடி. காமாலையில் இதன்வேர் நல்ல குணம் தருவதாகப் பிரசித்தி. இதன் வேர் 4-5 செடியினுடையதை நறுக்கித் துண்டாக்கி இடித்து 3-4 அவுன்ஸ் நல்லெண்ணெய்யில் போட்டுக் காய்ச்சிக்கொள்ளவும். காய்ச்சும்போது எண்ணெய் நுரையுடன் பொங்கும். கவனமாகக் கரண்டியால் கிளரி நுரையடங்கும் வரை காய்ச்சி எடுத்துப் பொறுக்கும் சூட்டிலுள்ளபோதே தலைக்குத் தேய்த்து ஸ்நானம் செய்து வர தலைவலி குணமாகும். பத்தியம் முதலியவை சுக்குத் தைலத்திற்குச் சொன்னது போல.

கிலுகிலுப்பை என்றொரு செடி. இதன் காய்கள் காய்ந்தால் உள் உள்ள விதைகள் ஆடும். இதைக் குழந்தைகள் கிலுகிலுப்பையைப் போல ஆட்டிச் சத்தத்தைக் கேட்டு ஆனந்திக்கும். இது இரு வகை. ஒன்று நீளமான காயுள்ளது. மற்றொன்று சற்று உருண்டையாயிருக்கும். வட்டக் கிலுகிலுப்பை என்பர். இது இயற்கை அளிக்கும் அழகான விளையாட்டு சாமான். இதன் வேரைப் போட்டுக் காய்ச்சிய எண்ணெய்யும் முன்போல உபயோகிக்கத்தக்கது.

இம்மாதிரி தைலங்கள் தேய்த்து முழுகும் நாட்களில் புகை குடித்தல், புகையிலையைச் சுவைத்தல், தாம்பூலம் போடுதல், வெயிலில் நடத்தல், காற்றில் அடிபடுதல், பகல் தூக்கம், இரவு கண் விழிப்பு, வயிறு முட்டச் சாப்பாடு, சேர்க்கை இவைகளைத் தவிர்க்கவேண்டும்.

அமுக்கராக்கிழங்கு என்றொரு வேர். இதைப் பாலிலிட்டு வேக வைத்துக் காயவைத்துத் தூளாக்கிக்கொள்ளவும். தலைவலியுள்ள நாட்களில் இதன் சூர்ணம் 1-2 கிராம் சர்க்கரை சேர்த்துச் சாப்பிட்டுச் சூடான பால் சாப்பிடலாம். அவ்விதமே கர்பூர சிலாசத்து பஸ்மம் (சுண்ணும்பாகாதது) ½-2 கிராம் நெய்யில் குழைத்துத் தினம் 2 வேளை சாப்பிடலாம். இந்த பஸ்மத்துடன் திரிகடு சூர்ணம் (சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி இம்மூன்றின் சூர்ணம்) ¼-½ கிராம் சேர்த்துச் சாப்பிடலாம். தான்வந்தரவடியையோ கஸ்தூர்யாதி வாயு குளிகையையோ ஜீரக கஷாயத்துடன் சாப்பிடலாம். இவை வாயுவை சமனப்படுத்தி வலியைக் குறைப்பவை.

மூட்டுக்களில் வீக்கம் :

மழை காலத்திலும் பனி காலத்திலும் முழங்காலிலும் கணுக்காலிலும் வீக்கம் ஏற்பட்டு வலி கடுமையாக ஏற்படுவதுண்டு. டெங்கு ப்ளு காய்ச்சலில் அடிபட்டவர்களுக்கும் இப்படிப் பூட்டுகளில் வலியும்

வீக்கமும் ஏற்படும். ஜ்வரத்திற்குப் பின்னர் ஏற்படும் பூட்டு வலிகளுக்குப் பொதுவாக உடல் பலவீனத்தைப் போக்கி நரம்புகளுக்குப் பலமளிக்கும் ரஸாயனங்களே போதுமானது. அச்வகந்தா ரஸாயனம், அச்வகந்தாதி சூர்ணம் இவ்விரண்டும் இதற்கேற்ற பலமளிக்கும் ரஸாயனங்கள். வலி வீக்கம் உள்ள இடங்களில் பஞ்சகுண தைலம், ஸஹசராதி தைலம், பிண்ட தைலம் முதலிய தைலங்களில் ஒன்றைத் தடவி லேசாக ஒத்தடம் கொடுத்து அந்தப் பூட்டிற்கு ஓய்வளிக்கும் வகையில் துணி சுற்றி வைத்திருக்க வலியும் வீக்கமும் குறைந்துவிடும்.

வலியும் வீக்கமும் கடுமையாக இருந்தால் ஒத்தடம் கொடுக்க வேப்பிலை, நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, முருங்கை இலை, எருக்க இலை, புளி இலை இவைகளைத் துண்டு துண்டாக நறுக்கி ஜலத்தில் போட்டுக் காய்ச்சிய வெந்நீர் நல்லது. நொச்சி இலை, ஆமணக்கு இலை, ஊமத்தை இலை இம்மூன்றையும் சிதைத்து வேப்பெண்ணெய், நல்லெண்ணெ[illegible], புங்கெண்ணெய், பஞ்சகுண தைலம் இவைகளில் ஒன்றை [illegible] பிசறி அடுப்பின்மேல் இரும்பு வாணலியிலிட்டு சிறிது வேகும்படி [illegible]டி, இளஞ்சூட்டுடனிருக்கும்போது அப்படியே வலியும் வீக்கமுமுள்ள பூட்டுகளின் பேரில் வைத்துக் கட்ட வலி குறையும். வீக்கமும் வாடிவிடும்.

பத்ர தைலம் : கருஊமத்தை இலைச்சாறு, எருக்கம் பழுப்பின் சாறு, கருநொச்சி இலைச்சாறு, சிற்றாமணக்கு இலைச்சாறு இவை வகைக்கு 250 மிலிலிடர், நல்லெண்ணெய் 250 மிலிலிடர், (நல்லெண்ணெய் 125 மிலிலிடர், புங்கெண்ணெய் 125 மிலிலிடர் என்றபடியும் சிலர் சேர்ப்பர்) இவைகளை ஒன்றாகக் கலக்கி வெயிலில் 3 நாட்கள் வைத்திருந்து, நான்காவது நாள் 50 கிராம் ஓமத்தை ஜலம் விட்டு அரைத்து அதில் போட்டு அடுப்பிலேற்றி ஜலாம்சம் சுண்டக்காய்ச்சி வடிகட்டி வைத்துக்கொள்ளவும். இந்தத் தைலம் முழங்கால் பூட்டுகளிலும், கணுக்கால் பூட்டுகளிலும், குளிர்காலங்களில் வலி-வீக்கம் ஏற்படும் போது தடவித் தேய்த்துவிட நல்லது. இதைத் தடவி லேசாக ஒத்தடமும் கொடுக்கலாம்.

சிலருக்கு முட்டியைச் சுற்றிலும் உள்ள பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கோர்த்து வீங்கி முழங்காலை மடக்க நீட்ட முடியாமலிருக்கும். இதற்குப் புளியங்கொட்டை, கார்போகரிசி, உளுந்து, ஓமம், சோம்பு, கரிய போளம் இவைகளைச் சம அளவில் சேர்த்து இடித்து மெல்லிய தூளாக்கிக்கொண்டு, அந்தப் பொடியைத் தயிரிலோ, வடித்த கஞ்சியிலோ, எலும்பிச்சம்பழச் சாற்றிலோ குழப்பி வீக்கமுள்ள இடங்களில் பத்துப்போட பூட்டுச் சவ்வுகளில் நீர் கசிவு வற்றி வீக்கம் குறைந்துவிடும்.

முழங்கால் பூட்டுக்களில் நீர் கோர்த்து வீக்கம் ஏற்பட்டு நாட்பட்டிருந்தால் உள்ளுக்கு யோகராஜ குக்குலு, மஹாயோகராஜ குக்குலு

முதலிய மருந்துகளை வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி சாப்பிடுவது நல்லது. மஹாராஸ்நாதி கஷாயம் தொடர்ந்து சாப்பிட வலியும் வீக்கமும் குறையும். பூட்டுகளுக்குப் பலமும் ஏற்படும். நாட்பட்ட வீக்கத்தில் மைசாக்ஷி குக்கில், மிளகு, கரியபோளம், சோம்பு, கற்பூரம் இந்த ஐந்தையும் அரைத்துச் சூடாகப் பத்துப் போடுவதும் மிக நல்லது.

பொதுவாக பூட்டுகளில் வீக்கமோ வலியோ அதிகமாக இருக்கும் போது அந்தப் பூட்டுகளுக்கு ஓரளவு அசைவின்றிருக்கும்படி ஓய்வு கொடுப்பது அவசியம். அடிபட்டோ அல்லது மேடுபள்ளமுள்ள இடங் இடங்களில் நடந்து பூட்டுப் பிசகியோ வீக்கமும் வலியும் கண்டால் உடன் கைதேர்ந்த நிபுணர்களைக் கொண்டு பிசகிய பூட்டுக்களைத் தன் நிலைக்குக் கொணரச் செய்யவேண்டும். உடனடியாக பூட்டிற்கு ஓய்வு கொடுப்பதும் அசைவின்றி இருக்கக் கட்டுப் போடுவதும் அவசியம். பூட்டுப் பிசகி ஏற்படும் வீக்கங்களில் உடன் ஒத்தடம் கொடுக்கக் கூடாது. குளிர்ந்த ஐஸ் – ஈரப்பஞ்சு முதலியவைகளை வைத்துக் கட்டி அழற்சியைக் குறைப்பதும் நல்லது. நல்ல கைதேர்ந்தவர்கள் மூலம் பூட்டுப் பிசகைச் சரி செய்துகொண்டபின், ரத்தக்கட்டைக் குறைக்க அவ்விடத்தில் கட்டியுள்ள துணிக்கட்டின் பேரில் படிக்காரம் கரைத்த ஜலத்தை விட்டுக்கொண்டிருப்பது நல்லது. வீங்காது – வலி குறையும். எண்ணெய் தடவி நீவி விடுவதோ, ஒத்தடம் கொடுப்பதோ கெடுதலை விளைவிக்கக்கூடும். பூட்டுகள் சரியான நிலையில் பொருந்தாத வரை வலியும் வீக்கமும் குறையமாட்டா. ஆக அவ்விஷயத்தில் உடன் கவனம் செலுத்துவதும் அவசியம்.



தேகப்பயிற்சி தேவை

இன்றைய வாழ்க்கை நிலையில் உடலுழைப்புள்ள தொழிலில் ஈடு படுபவர் மிகச் சிலரே. பள்ளி வாழ்க்கையிலேயே டாக்டர் ஸர்டி பிகேட் பலத்தால் தேகப்பயிற்சி வகுப்புக்களை புறக்கணிப்பவர் பலர். வாழ்வில் சொகுசும் நளினமும் தான் ஆணுக்கும் அழகு என்ற அசட்டுக் கருத்து பலம் பெற்றுள்ளது. சிறு வயதிலேயே தேகப்பயிற்சிகளில் மனம் செல்லாததால் பின்னர் நடு வயதில் அதற்கிடமிருப்பதற்கில்லை. பிறகு சிறிதளவு உடலுழைப்பிலும் தளர்ச்சி காண்கிறது. வீட்டளவி லாவதிருந்த உடலுழைப்பிலிருந்து விடுபட்ட பெண்ணிற்கு உத்தியோ கத்திலும் மேஜையின் பின் உட்காரவேண்டியிருந்தால், இத்தளர்ச்சி மேலும் கூடுகிறது. இதைத் தடுக்கவோ போக்கவோ ஒரே வழி – தேகப்பயிற்சிதான். தசைகள் சுறுசுறுப்படைந்து அதிலுள்ள கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்பட்டால், உடலில் அசதி, தளர்ச்சி தெரியாது.

வைத்ய வாசஸ்பதி

பண்டிட் P. S. ராமசர்மா அவர்களின்

நீண்டகால பரீக்ஷை அனுபவத்தினுல்

கண்டுபிடிக்கப்பட்ட கைகண்ட பலனளிக்கும்

"சக்தி சஞ்ஜீவி"

(REGD.)

குழந்தைகளுடைய ஈரல் குலைகட்டிகளை

எந்நிலையிலும், போக்குவதிலும்,

வராமல் தடுப்பதிலும் நிகரற்ற ஔஷதம்

எங்கும் கிடைக்கும்.



தயாரிப்பவர் :

சக்தி விலாஸ வைத்தியசாலா

கரூர் - 639001.

திருச்சி மாவட்டம்.

Printed at the Hindi Prachar Press, Tiruchi, and Published by Dr. T. S. Iswaran, L.I.M. on behalf of the Ayurveda Seva Samiti, 27, Chinnakadai Street, Tiruchirapalli-620002.
Editor : V. B. Nataraja Sastri, Ayurvedacharya.
Managing Editor : S. V. Radhakrishna Sastri, Ayurveda Siromani, Vaidya Visarada.

உ

ஆரோக்கியம்

நோயற்ற வாழ்வைப் போதிக்கும் மாதப் பத்திரிகை

★

ஆனந்த

மார்கழி

மலர் 12

★

1974

டிசம்பர்

இதழ் 12

★



வெளியிடுபவர் :

ஆயுர்வேத ஸேவா ஸமிதி

27, சின்னக்கடைத் தெரு, திருச்சிராப்பள்ளி-620002.

பொருளடக்கம்

வருஷச் சந்தா ரூபாய் நான்கு. தனிப் பிரதி 40 காசுகள்

பாபத்தைச் செய்யாதே :

உடல், பேச்சு, மனம் என்ற மூன்று கருவிகளைக் கொண்டு பாப காரியங்களைச் செய்வதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிறர் உடல் நோகச் செய்தல் (ஹிம்சை), பிறர் சொத்தை அபகரித்தல், வேதம் முதலியவை களாலும் சான்றோர்களாலும் தடை செய்யப்பட்ட ஈனச் செயல்கள் புரிதல் இம்மூன்றும் உடலால் நிகழும் பாபங்கள். திரித்துக் கூறுதல், பிறர் மனம் நோகும்படி கடுஞ்சொல் பேசுதல், பொய் பேசுதல், சம்பந்தமின்றி வீண்பேச்சு பேசுதல் இவை நான்கும் வாயால் நிகழும் பாபங்கள். பிறரைக் கெடுக்க எண்ணம், பொருமை, வேதம் முதலிய வைகளும் சான்றோர்களும் கூறும் நல்வழிகளில் நம்பிக்கையின்மை இவை மனதால் நிகழும் பாபங்கள். இந்தப் பத்துவிதப் பாபங்களை யும் தவிர்க்கவேண்டும்.

நன்னெறிகள் :

அன்பு கனிந்து இளகிய மனதுடன் எல்லோருடனும் பழகுதல், வாழ்க்கையின் இன்ப துன்பங்களில் ஈடுபாடின்றியும், பற்றின்றியும் நின்று தனக்கே உரித்தானவைகளைக்கூட பிறருக்கு பிரியத்துடன் அளிக்க முன்வருதல், உடலையும், பேச்சையும், மனத்தையும் கட்டுப் படுத்தி நல்வழியிலே செலுத்துதல், தன்னுயிரைப் போல மன்னுயிரை யும் நினைத்தல், பிறருடைய காரியங்களிலும் தன் காரியம்போல் ஈடு பட்டுச் செய்தல், தன் பொருளைப் போலவே பிறர் பொருளையும் காப் பாற்றுதல் என்ற இவையே நன்னெறிகளாம்.

— அஷ்டாங்க ஹ்ருதயம்.

ஆரோக்கியம் நிர்வாஹிகள்

ஆசிரியர் :

ஆயுர்வேதாசார்ய, வைத்ய விசாரத V. B. நடராஜ சாஸ்திரீ

நிர்வாஹ ஆசிரியர் :

வைத்ய விசாரத, ஆயுர்வேத சிரோமணி,

S. V. ராதாகிருஷ்ண சாஸ்திரீ.

வெளியிடுபவர் : T. S. ஈச்வரன், L. I. M.

ஆரோக்கியம் வாசகர்களுக்கு

ஆரோக்கியம் ஒவ்வொரு ஆங்கில மாதத்தின் 27-ம் தேதியன்று வெளியாகிறது. பத்திரிகைகளைப் பெறுத சந்தாதாரர் உடனே தனது ஊர் தபாலாபீஸில் விசாரிக்கவும். பத்திரிகை வராததை மறுமாதம் முதல் வாரத்திற்குள் பத்திரிகை காரியாலயத்திற்குத் தெரியப்படுத்த வேண்டும்.

உ

श्री धन्वन्तरये नमः

ஆரோக்கியம்

கலி 5076 ஆனந்த மார்கழி மலர்-12		1974 டிசம்பர் இதழ்-12

धर्मार्थकाममोक्षाणां आरोग्यं मूलमुत्तमम् ।

அறம்பொருளின்பமும் வீடும் பயக்க
உறுதுணை யாவதா ரோக்கியமே.

பிரார்த்தனை

आपः पुरुषवीर्याः स्थ
पुनन्तीर्भूर्भुवः स्वः ।
ता नः पुनीतामीवघ्नीः
स्पृशतामात्मना भुवः ।।

உலகை வாழ்விப்பதற்காக இறைவனது சக்தியைத் தாங்கி நிற்கும் தண்ணீரே! விண்ணையும், மண்ணையும் உன் தூய்மையால் தூயதாக்குவாயாக! இயற்கையாக அமைந்துள்ள உன் தன்மையால் நோய்களையும் நோய் களுக்குக் காரணமான தீவினைகளையும் அழிக்கவல்லதாகக் கருணையுடன் நீயே இவ்வுலகை வலிய வந்தடைவாயாக!

— பாகவதம்.

எது ஆரோக்கியம்?

ஆரோக்கியம் என்ற சொல் அரோகனின் (நோயற்றவனின்) தன்மை எனும் பொருளைக் குறிக்கிறது. சில விஷயங்களைப்பற்றிக் குறிப்பிடும்போது எதிர் மறைப் பதங்களே அதிகமாக கையாளப்படு கின்றன. அவ்விஷயங்களை நேரிடையாகக் குறிப்பிட முடியாதிருப்பதே அதற்குக் காரணம். அத்துடன் கஷ்டமளிக்கக் கூடிய ஒரு விஷயத் தைக் காட்டி, அதற்கு மாறுபட்ட ஸுகம் தரும் ஒரு பொருளைக் குறிப்பிடும்போதுதான் அவ்விஷயத்தில் பற்று அதிகமாக ஏற்படுகிறது. ரோகங்களினால் கஷ்டப்பட்டவன் அவைகளிலிருந்தும் விடுபடுவதைப் பெரிதும் விரும்புவான். வெயிலில் கஷ்டப்பட்டவன் நிழலை விரும்புவது போல.

ஒருவன் தான் நோயுள்ளவனா, ஆரோக்கியமுள்ளவனா—என்பனத எவ்விதம் அறிவது? அவனவன் உடலமைப்பும் மனோ நிலையும் மாறு பட்டிருப்பினும், பொதுவான சில லக்ஷணங்கள் அவனுடைய தேக ஸ்திதியை நன்கு வெளிப்படுத்தும். கடந்த இரவும், பகலும் எவ்விதம் கழிந்தன என்பதை ஒருவன் ஒவ்வொரு நிலையாகக் கேள்வி கேட்டுக் கொண்டு பதில் கொடுத்துக்கொண்டால், அவனுடைய ஆரோக்கி யத்தின் நிலை எளிதில் புரியும். கேள்வி கேட்டுக்கொள்ள வேண்டிய அம்சங்கள் சில. அவைகளை முறையே கவனிப்போம்,

1. **தூக்கம் :**

கேள்விகள் : (1) நேற்றிரவு நான் தூங்குமுன் மனத்திலிருந்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளையெல்லாம் ஒருவாறு அடக்கிக்கொள்ள முடிந்ததா?

(2) போதுமான காலம் தூங்கினேனா?

(3) ஆழ்ந்த நித்திரையா?

(4) உடலிலுள்ள அதிகக் களைப்பு, மன உளைச்சல் காரணமாக அடிக்கடி தூக்கம் கெட்டதா?

(5) கனவு அடிக்கடி ஏற்பட்டுத் தூக்கம் கெட்டதா?

(6) தூங்கி எழுந்தபோது உடல் சுறு சுறுப்புடன் இருந்ததா?

(7) மனம் தெளிவடைந்துள்ளதா?

இக் கேள்விகளில் 1, 2, 3, 6, 7 கேள்விகளுக்கு ''ஆம்'' என்றும், 4, 5 கேள்விகளுக்கு ''இல்லை'' என்றும் பதில் வந்தால், அவன் தூக்கம் சம்பந்தப்பட்டவரையில் ஆரோக்கியம் உள்ளவன் எனக் கொள்ளலாம்.

2. உணவு-ஜீர்ணம் ;

கேள்விகள் : (1) முன்னாள் தான் உண்ட உணவு ஆரோக்கியத்திற்கு ஹிதமானதா?

(2) எளிதில் ஜீர்ணமாகுபவைகளை அளவுடன் மிதமாக ஏற்றுக் கொண்டேனா?

(3) மனதில் திருப்தியுடனும், சந்தோஷத்துடனும், அமைதியுடனும் சுவைத்துச் சுவைத்துச் சாப்பிட்டேனா?

(4) நேற்றிரவு வரையில் நான் உண்ட உணவு ஜீர்ணமாகி விட்டதா?

(5) பசி ஏற்பட்ட பின் ஏப்பம் சுத்தமாக வருகிறதா?

(6) பசி இருப்பினும் ஏப்பத்தில் புளிப்பு, கசப்பு வாடை வருகிறதா? நெஞ்சில் எரிவு உண்டாகிறதா? வயிற்றில் உப்புசம் புடைப்புள்ளதா? வயிற்றில் கலம் இருக்கிறதா? எவ்வளவு சாப்பிட்டாலும், போதாமல் அடிக்கடி பசி எடுக்கிறதா? சில நேரம் பசிப்பதும், சில நேரம் பசியாமலும் இருக்கிறதா? பசியே இல்லாமலிருக்கிறதா?

(7) நல்ல பசி ஏற்பட்டுள்ளதா?

(8) கீழ் வாயு தடைபடாமல் வெளியேறுகிறதா?

இக்கேள்விகளில் 1, 2, 3, 4, 5, 7, 8 கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்ற பதிலும், 6வது கேள்விக்கு "இல்லை" என்ற பதிலும் வந்தால், உணவு ஜீர்ணம் சம்பந்தப்பட்டவரை ஆரோக்கியமிருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

3. பொது உடல்நிலை நடவடிக்கைகள் :

கேள்விகள் : (1) கண், காது முதலிய ஞான இந்திரியங்களும், கை, கால் முதலிய கர்ம இந்திரியங்களும் தம் தம் வேலையை சரியாகச் செய்யும் சுறுசுறுப்புள்ளவையாக இருக்கின்றனவா?

(2) உடல் கனக்காமல், லகுவாக சுறு சுறுப்பாக இருக்கிறதா?

(3) மல, மூத்திரங்கள் சரியாக வெளியாகின்றனவா?

(4) மலம், மூத்திரம் முதலியவைகளின் உந்துதல் ஏற்பட்டதும், அனாவசியமாகக் கட்டுப் படுத்தாமல் அவைகளைக் கழித்தேனா?

(5) மனம் தெளிந்து அமைதியுடன் உள்ளதா?

(6) சரீரத்தாலும், மனத்தாலும் செய்யவேண்டிய பணிகளை அவை களைப்புறும் அளவிற்கு அதிகமாகச் செய்யாமலும், சோம்பலுக்கு இடம் கொடாமலும் சரிவரச் செய்தேனா?

இக்கேள்விகளுக்கு "ஆம்" என்ற பதிலிருந்தால், இந்த ஆரோக்கிய பரீக்ஷையிலும் அவன் தேருகிறான். நோயற்ற நிலையான குறைவற்ற செல்வத்தைப் பெற்றவனாக இருப்பான்.

ஆரோக்கியத்தின் குறிகள் அனைவற்றையும் சுருக்கத்தில் கூறும் சுலோகம்.

समदोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ।। —(सुश्रुतः)



ஸ்ரீ தேசிகரின் ஆகார நெறி

விலக்கத் தக்க உணவுகள் :

ஸ்ரீ வைஷ்ணவ பரமாசாரியரான நிகமாந்த தேசிகன் ஆஹார விஷயத்தில் நாம் கடைப்பிடிக்கவேண்டிய நியமங்களைப்பற்றிக் கூறும் ஆஹார நியமம் எனும் ப்ரபந்தத்தை எழுதியுள்ளார். மலைப்பாம்பு போல கிடைத்ததையெல்லாம் உண்டு, பெற அரியனவான உணவுகளைப் பெற முயலாமலும், தகாதவற்றை நீக்காமலும் இருப்பது வாழ்க்கை நிலை உயர்வதற்கு ஏற்ற வழியல்ல வென்றே வாழ்க்கை நிலையை உயர்த்தும் அறநெறிகளின்படி தாம் நடந்தும், பிறரை நடக்கச் செய்தும், ஆசார்யரான தேசிகன் ஆஹார நெறிகளைக் குறிப்பிடுகிறார். அவர் கூறியுள்ள நியமங்களில் விலக்கத்தக்க உணவு பற்றியுள்ள சிலவற்றை இங்கு தொகுத்துத் தருகிறோம்.

தவிர்க்கத் தக்க உணவுகள் :

வாயிலிருந்து திரும்பி விழுந்த வஸ்துவுடன் சம்பந்தப்பட்டது; கொடியவர் கண்ணால் பார்த்தது; தீய்ந்து போனது; வஸ்திரம், எச்சில், தும்மல் இவை பட்டது; நாய் முதலியவை தொட்டது; தொடத்தகாத ரோகிகள் முதலியவர்களால் ஸ்பர்சிக்கப்பட்டது; மனிதர் பசு முதலியவற்றால் முகர்ந்து பார்க்கப்பட்டதும் வாய் பட்டதும்; ஆதரவோடும், இனிமையான பேச்சுடனும் அளிக்கப்படாதது; ஈ, புழு, நூல், கேசம், நகம் ஆகியவை ஸம்பந்தப்பட்டது; இறைவனுக்கு அமுது செய்விக்காதவை, இறைவனுக்கென உத்தேசித்து வைத்தவை, 'இந்த காலத்தில் இவை உண்ணத் தகாதவை' எனக் கழித்தவை; கடையினின்று வாங்கி வந்தபடி கழுவாது சமைத்தவை; நேர்மையற்ற வழியில் கிடைத்தவை, உண்ணத் தகாதவையுடன் கலந்தது; ப்ராணனுக்கும், புலன்களுக்கும் அனுகூலமின்றி தீங்கு விளைவிப்பது; இது இன்ன வஸ்து என்று அறிய முடியாதவை;

நாவுக்குப் பொறுக்கமுடியாத சூடு, காரம் முதலியன உள்ளவை ; மனதுக்கு ருசிக்காதவை ; அகாலத்தில் பூக்கும் பூ, காய்க்கும் காய் முதலியவை ; அழுக்கான உப்பு கலந்தவை ; பலன் கொடுத்த பிறகு அதே காம்பில் மறுபடியும் தோன்றும் காய் ; அசுத்தமான நிலத்தில் பயிரானவையும், பிறர் தோட்டத்தினின்று உரியவர் அனுமதியின்றிப் பறித்தவையுமான காய் கறிகள் ; உண்ணமுடியாத அளவில் உப்பு, காரம், புளிப்பு மிகுதியாக உள்ளவை ; கருவுற்ற பசு முதலியவற்றின் பால் ; கன்றை இழந்த பசுவின் பால் ; வேறொரு பசுவின் கன்றால் கறந்த பால் ; திரிந்த பால் ; செப்புப் பாத்திரத்தில் வைத்த பால் ; காய்ச்சும் போது தீய்ந்த பால் ; கங்கா ஜலத்தைத் தவிர எடுத்து வைத்து மறு நாள் மிச்சமாயுள்ள ஜலம் ; கலங்கிய ஜலம் ; காய்ச்சிய இளநீர் ; சந்தேகத்திற்கு இடமான ஜலம் ; வண்ணான் துறையின் ஜலம் ; தரையில் விழுவதற்கு முன்புள்ள மழை ஜலம் ; பிறர் தமக்கென்று விரும்பிக் கேட்ட உணவு ; பிறர் பழித்துப் பேசிய உணவு ; மண்ணின் நாற்றம் உள்ளது ; நேரில் தனியே வழங்கப்படும் உப்பு ; விருந்தினருக்குவேறு, தனக்குவேறு என்று பாகம் செய்யப்பட்டது— இவையெல்லாம் தள்ளத் தக்கவை.



குடும்ப ஒளஷதங்கள் :

அஷ்டசூர்ணம்

முன்பு சாப்பிட்ட உணவு ஜீர்ணமான பின்னரே மறுபடியும் சாப்பிடவேண்டும். உணவு நன்கு ஜீர்ணமானதற்கு அடையாளம் நல்ல பசி, ருசி மணமற்ற சுத்த ஏப்பம், பசியின் அடையாளமான நாக்கில் ஜலம் ஊறுதல் வயிறு இலேசாக இருத்தல், உடம்பில் தெளிவு முதலியவையாகும். சில சமயம் ஜீர்ண உறுப்புக்களின் கோளாறினுலும், உணவின் மாறுபாட்டாலும், பசிக் குறைவினுலும் ஜீர்ணம் கெடுவதுண்டு. வயிற்றில் பொருமல், வலி, பசியின்மை, வயிறு கனத்திருத்தல் முதலிய உபத்திரவங்கள் ஏற்படலாம் ஆரம்ப நிலையிலேயே இந்த ஜீர்ணக் கேட்டை மாற்றிவிடவேண்டும். அதற்கான உபாயங்களில் ஒன்று அஷ்டசூர்ணத்தை அவ்வப்போது 2 சிட்டிகை முதல் ½ டீஸ்பூன் வரை சாப்பாட்டின்போது சூடான முதல் அன்னக் கவளத்துடன் சிறிது நெய் சேர்த்துப் பிசைந்து சாப்பிடுவது.

இதனுல் நல்ல பசி உண்டாகும். மல மூத்திர ப்ரவிருத்திகள் தடையின்றி நேராக வெளியாகும். ஜீர்ணக் குறைவினுல் ஏற்படும் வயிற்றுப்போக்கு நிற்கும். வயிற்றில் காற்று சேராது, பொதுவாக ஜீர்ண கோசத்தில் வாயுவினுல் ஏற்படும் கோளாறுகள் இதனுல் நீக்கப்படும்.

சாதத்துடன் சாப்பிடுவதுபோல, சஞ்சி முதலிய உப்பு சேர்த்துச் சாப்பிடத் தக்க உணவுகளுடனும், மோருடனும், எலுமிச்சம் பழம், ஆரஞ்சு முதலியவைகளின் சாறு கலந்த ஜலத்துடனும் இதைச் சாப்பிடலாம். பொதுவாக குடலில், உஷ்ண வாயு உபத்திரவமுள்ளவர்கள் நெய்யுடன் கலந்து சாப்பிடுவது நல்லது. வயிற்று வலி, வயிற்று உப்புசம் கடுமையாக உள்ளவர்கள் இதை வென்னீருடனே, ஜீரக கஷாயத்துடனே சாப்பிடலாம். வயிற்று உப்புசமுள்ளவர்களுக்கு இச் சூர்ணத்தை ஜலம் விட்டரைத்து, சிறிது சுடவைத்து வயிற்றுப் பற்று போடலாம்.

அஷ்டசூர்ணத்தின் செய்முறை :

சுக்கு, திப்பிளி, மிளகு, (இம் மூன்றும் திரிகடு எனப்படும்.) ஓமம், ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், இந்துப்பு, பெருங்காயம் என்று 8 சரக்குகள் சேர்ந்துள்ளதால், இதற்கு அஷ்டசூர்ணம் எனப் பெயர். பெருங்காயத்தின் மணம் நன்கு உணரப்படுவதால், ஹிங்குவஷ்டகம் என்றும் சொல்வதுண்டு. பெருங்காயத்தை நெய் விட்டுப் பொரித்துக்கொள்ள வேண்டும். மற்றும் ஜீரகம், கருஞ்ஜீரகம், மீளகு, திப்பிலி, ஓமம் இவை

களைத் தனித்தனியே இலேசாக வருத்துக்கொள்ளவேண்டும். சாப்பாட்டிற்கென கடைகளில் பல வியாபாரப் பெயர்களில் விற்கப்படும் கலவைப் பெருங்காயத்தை இதற்குச் சேர்க்கக்கூடாது பால் பெருங்காயம் ஒன்றே சேர்க்கத்தக்கது. சிலருடைய குடலுக்கும். நாக்கிற்கும் இந்த அளவிலுள்ள பெருங்காயம் கார மிகுதி காரணமாக ஒத்துக்கொள்ளாவிட்டால் பெருங்காயத்தின் அளவை மாத்திரம் குறிப்பிட்ட அளவில் பாதியாகச் சேர்த்துக்கொள்ளலாம்.

எட்டு சரக்குகளையும் வகைக்குச் சம எடையாகச் சேர்த்து இடித்து மென்மையான தூளாக்கிச் சீசாவில் வைத்துக்கொள்ளவும். அஷ்டசூர்ணம் என்ற பெயரையும், செய்த தேதியையும் எழுதி மேல் ஒட்டிக் கொள்ளவும். தயாரித்து 6 மாதங்களுக்குப் பின் இதற்கு வீர்யம் குறையும்.

குறிப்பு ; வயிற்று வலியுடன் சீதம், ரத்தம் வெளியாகும் வயிற்றுக் கடுப்பு (சீதபேதி) நோயிலும், குடலில் வேக்காளம் உள்ள நிலையிலும் இதைப் பொதுவாக உபயோகிக்கக்கூடாது.

வைச்வாநர சூர்ணம்

மணிமந்த சூர்ணம்—என்றும் இதைக் கூறுவர்.

இதன் செய்முறை பின்வருமாறு ;

இந்துப்பு	10 கிராம்	திப்பிலி	40 கிராம்
ஜீரகம்	20 ,,	சுக்கு	50 ,,
ஓமம்	30 ,,	கடுக்காய்த்தோல்	150 ,,

ஜீரகம், ஓமம், திப்பிலி இம்மூன்றையும் லேசாக வறுத்துக்கொள்ளவும். கடுக்காயைத் தட்டி உள் விதையை நீக்கித் தோலையும் அத்துடன் ஒட்டியுள்ள சதையையும் எடுத்துக்கொள்ளவும் எல்லாவற்றையும் நன்கு இடித்துச் சூர்ணமாக்கி மெல்லிய கண்ணுள்ள சல்லடையில் சலித்து எடுத்துப் பத்திரப்படுத்திக் கொள்ளவும். உப்பு கலந்த சூர்ணமானதால் காற்றுப் படாதவாறு இறுக மூடி வைக்க வேண்டும்.

பெரியோர்கள் 1-3 கிராம் (1-1½ டீஸ்பூன்) அளவும் குழந்தைகள் வயதிற்கேற்ப ⅛-1 கிராம் (⅛-¼ டீஸ்பூன்) அளவும் சாப்பிடலாம். தினம் 2 முதல் 4 வேளை வரை உசிதப்படி வென்னீர், தேன், மோர் இவைகளுடன் சாப்பிடலாம்.

இந்தச் சூர்ணத்தில் கடுக்காய்த் தூள் பாதி அளவு கலந்துள்ளது. வைச்வாநரம் (எல்லாவற்றையும் எரிக்கக்கூடிய அக்னி) என்ற பெயருக்

கேற்றபடி உணவை நன்கு ஜீரணமாக்கி உடலில் சேர்க்கவேண்டியவை களைச் சேர்த்தும், வெளியேற்றவேண்டியவைகளை வெளியேற்றியும் உதவக் கூடியது நல்ல ஜீர்ண மருந்து. துவர்ப்பும், காரமும், உப்பும் கணிசமாக இருப்பதால் நாக்கின் கேட்டால் ஏற்படும் அன்னத்வேஷம், உமிழ்நீர்ப் பெருக்கம், உமட்டல், எதுக்களித்தல் முதலியவைகளைப் போக்கும். தொடர்ந்து மல பந்தமுள்ளவர்களுக்குத் தேங்கியுள்ள பழைய மலம் வெளியாக உதவும் அவ்விதமே உணவு செரியாமல் மலம் இளகி வெளியேறும்போதும், உணவை செரிக்கச் செய்து, மலம் இறுகி, எளிதாக வெளியேறச் செய்யும். வயிற்றுப் பொறுமல், வயிற்றில் வாயுத் தங்கல், கொழுப்புப் பதார்த்தம் செரிக்காதிருத்தல், அன்னத்வேஷம், அஜீர்ணம், நாட்பட்ட மல பந்தம், கிராணியில் அஜீர்ணமாக மலம் இளகி வெளிப்போகும் நிலை, அஜீர்ணத்தால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியோர்களுக்கும் ஏற்படும் இருமல், சளி முதலிய உபத்திரவங்கள் இவைகள் இதனுல் குணப்படும். வயதான காலத்தில் ஜீர்ண சக்தி குன்றியவர்கள் இரவில் தினம் ஒரு வேளை சாப்பிட்டு வர ஜீர்ண சக்தி சீராகி இரைப்பை, கல்லீரல், குடல் முதலியவை சுறு சுறுப்புடன் இயங்கும்.



காலில் ஆணி :

உள்ளங்காலில் சிற்சில இடங்களில் தோல் தடித்து முரடாகிக் காலை ஊன்றி நடக்கும்போது வேதனை தரும். இதை ஆணி என்பர். கத்தியால் சீவி சதையை அகற்றும்போது கூட வலி தெரியாது. அந்த தடித்த சதையின் நடுவே குழி ஏற்படும். அந்த இடம் பூமியில் அழுந்தும்போது வலி உண்டாவதால், அந்த இடம் பூமியில் படாத வாறு ஒருக்களித்து நடக்கும் பழக்கம் ஏற்படும்.

அம்மான் பச்சரிசி என்றொரு பூண்டு. இதில் இருவகையுண்டு, சிறிது பெரிதென. இதன் இலையைக் கிள்ள பால் வரும். அந்தப் பாலை ஆணியுள்ள இடத்தில் தடவ இரண்டு, மூன்று வேளைகளில் தோல் தடிப்பு குறைந்து மெதுவாகும். காலை அழுத்தி நடக்க வலி தெரியாது. சில வேளைகளில் ஆணி கரைந்து அந்த இடம் பள்ளமாக இருக்கும். மீண்டும் அந்த இடத்தில் அழுத்தமேற்படாது இருக்கு மாறு மெதுவான காலணிகளை சில நாட்கள் விடாமல் போட்டுக் கொள்ளுவது நல்லது.